...стыдливости и фальши. Любить и желать любимого — это прекрасно, и не нужно считаться, кто первым подал сигнал. Важно одно — чтобы близость была полной. Мне кажется, что сомнения такого рода для многих пар связаны с тем, что физическая близость является для них единственным доказательством чувств, и именно поэтому супруги старательно придерживаются традиционных ролей. Если вы не уверены в чувствах любимого, если трудно высказать свои опасения, желания, а то и претензии, исчезает и желание делать первый шаг к близости. Женщина прячется тогда за традиционную для нее роль «пассивной», «ожидающей», «завоевываемой», истолковывая поведение мужчины как доказательство его любви или ее отсутствия.

Однако проверка может оказаться ложной. Мужчина довольно часто продолжает проявлять инициативу, хотя чувство его уже угасло, осталась привычка. В такой близости нет тепла, радости, страсти — и в конечном счете каждый из супругов чувствует неудовлетворенность, а то и отвращение. Бывает и наоборот: по каким-то причинам мужчина уклоняется от инициативы, но любит жену и ждет знака с ее стороны.

Случается, что, запутавшись в отношениях, утратив способность объясниться, пара восстанавливает открытость и близость интимными отношениями. Но так бывает только с людьми действительно близкими, если в их супружеской жизни произошел какой-то случайный срыв и обе стороны страдают от этого. И все-таки трудности такого рода — когда невозможно объясниться, задать даже самый простой вопрос — через физическую близость не устраняются, да и в ней присутствуют все мучительные чувства: недоверие, страх, зажатость.

Я уже говорила, что на умение переживать высший пик физического наслаждения в значительной степени влияет воспитание, а также неуверенность в прочности отношений, страх, что любимый человек может вдруг исчезнуть.

Социологические причины трудностей такого рода очевидны: нет квартиры; проходная комната, куда в любой момент могут войти; постоянная мысль, не проснулся ли ребенок; материальные трудности, поглощающие все думы; слишком тяжелая работа, слишком многочисленные домашние обязанности — все это никак не способствует свободной, радостной любви. Супруги не всегда рассказывают друг другу о своих делах и заботах, в чем-то винят себя, в чем-то близкого человека, им кажется, что появился кто-то третий, что чувства ослабели, а то и совсем угасли. Бывает, что одна сторона пытается как-то рассказать о своих проблемах, а вторая ее не слышит... В связи с этим мне вспоминается рассказ одной женщины о том, как муж отреагировал на известие, что у жены будет трудная неделя — она согласилась на дополнительные дежурства в больнице. «Не знаю, как и справлюсь!» — говорила жена.

«Бедняжка, — сочувственно ответил муж.— Вижу, неделя у тебя получается такая же кошмарная, как прошлая у меня. Давай договоримся, что на это время я возьму на себя все покупки, может, тебе будет немножко легче, хорошо?»

Можно быть уверенным, что в этой семье мужчина действительно старается облегчить жизнь жены, принимая на себя домашние дела, и наверняка в это время он не требует от нее «исполнения супружеских обязанностей». Не сомневаюсь, что эта пара снова захочет близости тогда, когда оба они действительно смогут полностью отдаться объединяющему их чувству.

От многих и многих причин зависит возможность или невозможность достижения высшей точки физического и эмоционального наслаждения: от неудачного опыта в прошлом, от представления о себе как о женщине неполноценной или о себе как о неполноценном мужчине.

Как большинство людей представляет себе схему поведения в интимных отношениях? Схема эта постоянна и нарушению не подлежит: женщина должна быть пассивной, инициатива принадлежит мужчине. Это сковывает многих женщин, они боятся сделать какой-нибудь жест, высказать пожелание, злятся, недовольны, не могут сосредоточиться на своих ощущениях. Муж тоже дезориентирован пассивностью жены и согласовывает действия лишь с собственными ощущениями. Женщина не дает понять, нравится ли ей то, что происходит, и поэтому часто остается в состоянии раздражения, разочарования. И все чаще отказывается от близости, причем не видит необходимости объяснять мужу причину отказа.

Даже если муж понимает, что в отношениях что-то не ладится, и пытается склонить жену проанализировать эти отношения, она обычно не соглашается. Более того, она убеждает, что все в порядке и что ему только «так кажется». Однако те, кто дал себя уговорить обратиться к сексологу, с удивлением узнают, что муж не только готов принять инициативу с их стороны, но и давно ждет такого изменения их отношений.

Бывает, что обе стороны утомлены однообразием и рутиной отношений, но ничего друг другу не говорят, ведь желание что-то изменить часто считается опасным для семьи. В действительности же все как раз наоборот: сдерживание, подавление желаний, усталость от постоянно повторяющейся схемы, от одного и того же чуть ли не в одно и то же время ведут к ограничению сближений, а иногда и к полному прекращению.

Хуже, если одна из сторон начинает искать себе нового партнера.

Сексологи довольно часто слышат жалобы на количественную сторону половой жизни. Здесь следует подчеркнуть, что никакого «образца» просто не существует. Никакой «нормы» нет — все зависит только от самих супругов. Известно, что в начале супружеской жизни желание и близость возникают часто, затем они уменьшаются и устанавливается определенный ритм, который, однако, вовсе не определяется раз и навсегда.

Разными могут оказаться и темпераменты супругов. Нужно помнить, что женщина достигает вершины сексуальности позже мужчины — к 25—30 годам. Бывает также, что потребности мужа и жены оказываются разными. В этом случае лучше всего опять-таки найти время и желание обратиться к специалисту. Во всяком случае, нельзя принуждать к близости или требовать «исполнения супружеских обязанностей». Но нужно все-таки помнить, что ограничение реальных потребностей — дело нелегкое. Сексологи говорят, что лучше всего в этом случае политика «малых шажков»: муж, например, делает «два шага назад», а жена — «шаг вперед», в направлении его потребностей. Так легче достичь и сохранить некое равновесие, и никто не будет чувствовать себя обиженным.

Хотелось бы затронуть еще один сложный аспект проблемы. Я уже говорила, что для многих мужчин физическая близость является единственно доступным им способом выразить свою нежность, подтвердить существование сердечных уз. Встречается это и у женщин, и для обеих сторон акт физической близости — утверждение взаимной исключительности, доказательство прочности чувства, лучший способ погасить напряжение.

Но... потребность в любви и нежности глубже, чем потребность только в физической близости. Поцелуи, взгляды, прикосновения... Эта простая правда чрезвычайно важна. Привыкнув к мысли, что в близости с женщиной нужно быть сильным мужчины не решаются признаться, что они тоже нуждаются в ласке.

То же самое у женщин: они часто соглашаются на близость, боясь, что муж воспримет отказ как желание оттолкнуть его, унизить. Жена соглашается через силу и бывает пассивной. Что же в этом хорошего? Супруги обязательно должны стремиться к тому, чтобы объясниться, понять друг друга, постараться управлять своей интимной жизнью.

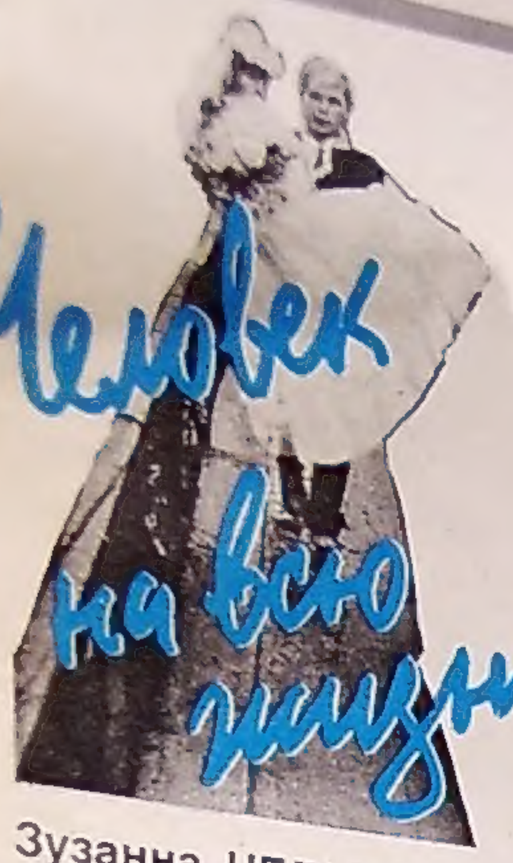
Мне хочется закончить цитатами из книги «Господь не продается» Бхатвэна Шри Раджниша, где четко сформулированы основы интимной жизни.

«...Занимайся любовью только тогда, когда страсть и желание станут очень сильными, если это не так, скажи просто: «Извини, этого нет, не надо». Нехорошо притворяться. И если ты перестанешь притворяться, ты увидишь, как вырастет глубина того, что называют любовью».

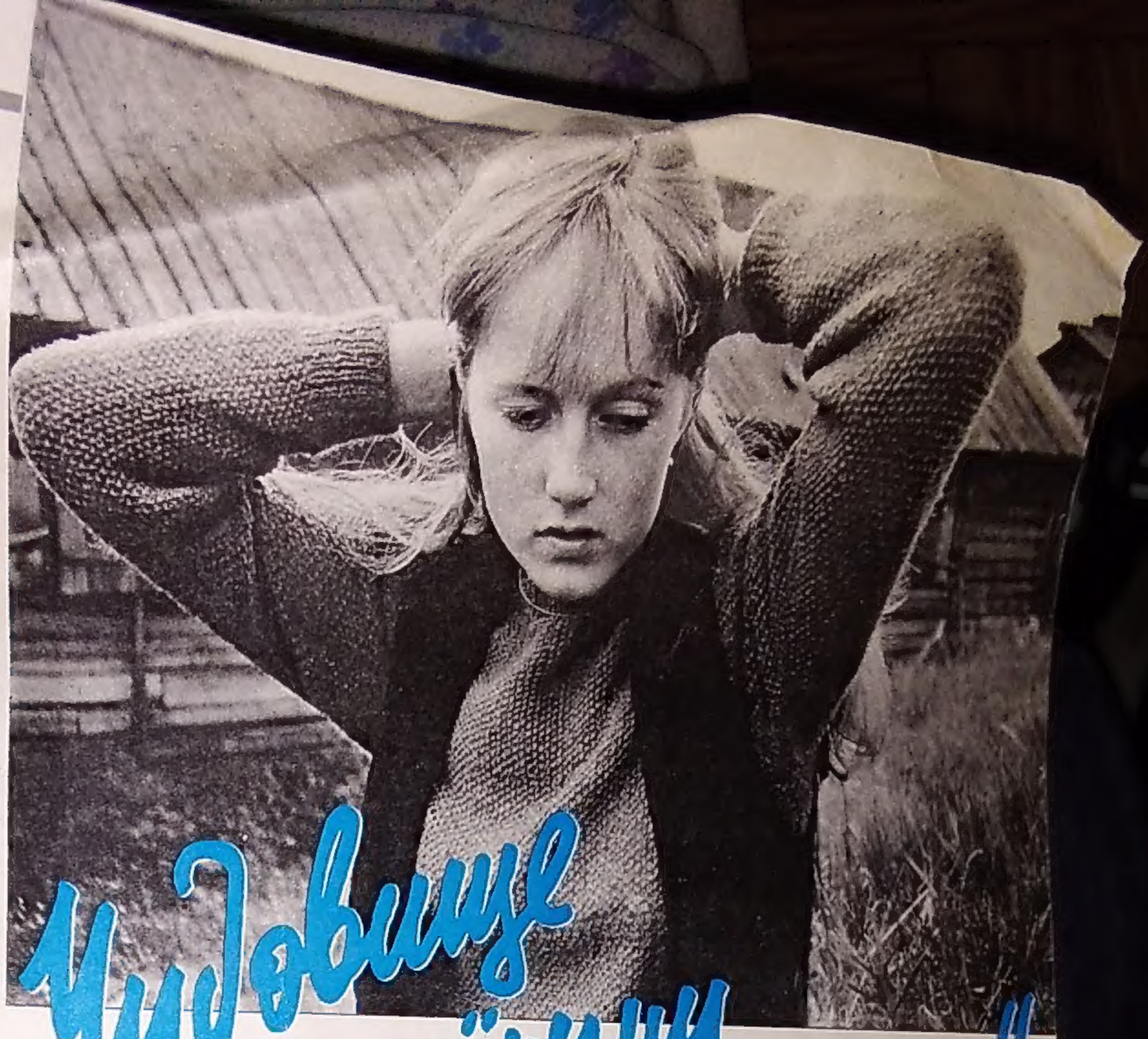
«Позволь, чтобы любовь была чем-то необыкновенным, особенным — она и есть нечто особенное. И жди. Люди почти всегда плохо выбирают время. Я заметил, что когда пара ссорится, они потом занимаются любовью. Сначала они злятся, потом ссорятся. Потом чувствуют, что виноваты в том, что причинили друг другу. Потом начинают ненавидеть себя за то, что причинили друг другу, как вели себя. И чтобы это загладить, занимаются любовью».

«Жди нужный момент. Бывает ощущение — оно пришло, вот оно, и никто не может им управлять. Это дар божий. Вдруг ты почувствуешь, что ты плывешь, отрываешься от земли... летишь. Ты ничего не весишь. Ты вдруг почувствуешь, что ты так открыт, что хотел бы дать своей женщине все, что можешь ей дать; и это именно та минута...»

Пересказала Наталья МУРОМЦЕВА.



Человек на всю жизнь



Чудовище "с зелёными глазами..."

Зузанна ЦЕЛЬМЕР

Сначала ей казалось, что его поведение отражает чувства, о которых он так красиво и взволнованно говорил. Даже было лестно: как сильно он ее любит! Но он становился все требовательнее, приходилось объяснять каждую минуту задержки, каждую улыбку, каждое слово, сказанное другому. Упреки, сцены нарастали, превращались в какой-то кошмар. Но когда она ясно поняла, что больше не выдержит, он вдруг стал во всем винить себя, просил прощения, даже плакал. Она сдавалась, прощала его, более того, упрекала себя, что не способна удержаться на высоте такого чувства. И опять все начиналось сначала...

Сколько таких историй приходится выслушивать в кабинете психолога! Ревность — чудовище с зелеными глазами, как говорил Шекспир, злое, разрушительное чувство, способное разорвать самые прочные связи между людьми. А сколько горя она приносит! Ведь страдания того, кто ревнует, бывают столь же мучительны, как и того, кого подозревают в неверности...

На начальной стадии любви ревность естественна: мы еще не знаем по-настоящему человека, который становится нам все дороже, хотим понять, что ему нужно, оправдать его ожидания. Связующие нас отношения еще очень хрупки, именно поэтому появляются обеспокоенность и страх. А если женщина (или мужчина) знает, что она не первый объект чувств своего избранника, ее тревога возрастает. Ей трудно примириться с мыслью, что любимый человек уже говорил кому-то другому нежные слова, хочется стереть из его памяти самый след былой любви, даже слабую тень воспоминания о ней. Такое чувство понятно, но ему нельзя поддаваться: непреодоленное, оно может превратиться в болезненную ревность, способную отравить и разрушить прекраснейшие планы совместной жизни. Остановитесь! Нелепо ревновать к прошлому! Человек по-разному переживает свои чувства в разные периоды жизни. Первая влюбленность школьника отличается от чувства двадцатилетнего человека, и совсем другой окажется любовь сорокалетнего. Каждая любовь совсем не похожа на предыдущую, и потому она всегда бывает первой и единственной.

С течением времени влюбленные лучше узнают друг друга, много времени проводят вместе и все больше укрепляются в мысли, что избранник — существо единственное и исключительное. Может ли проявиться на этом этапе ревность? Может, если вдруг покажется, что любимой приятнее и веселее в обществе другого или когда любимый долго и оживленно беседует с другой. Такая ревность вспыхивает, но обычно быстро улетучивается. Все зависит от того, как мы понимаем нашу любовь, какой хотим ее видеть. Хорошо, если это свободный, открытый союз, обогащенный контактами и дружбой с другими людьми. Укрепляется любовь, и на место первоначального беспокойства приходит доверие. В таком союзе попросту нет места для ревности, здесь она нелепа и неестественна.

Но бывает, что отношения развиваются по-другому — создается, как говорят психологи, замкнутая система, отгороженная чувством собственности. Для таких людей супружеские отношения — это раз и навсегда подписанный контракт, ставящий жену (или мужа) в полностью зависимое положение. Они даже мысли не допускают, что у других могут быть свои потребности и ожидания. Характерно, что ревнивцы оправдывают себя самыми благородными намерениями, а ревность в их представлении должна служить доказательством необыкновенной любви, не допускающей даже минутного отвлечения на кого-то на стороне. Ревнивыми чаще всего бывают люди не очень развитые в эмоциональном отношении. Они требуют, чтобы жена или муж отдавали им все свободное время и концентрировали на них все свои интересы, как это делала когда-то мать, не хотят и не могут понять, что в браке возникают совсем другие отношения и связи. На вид это взрослые люди, но, по сути дела, они остановились в своем эмоциональном развитии на уровне ребенка и ждут от супруга, чтобы он взял на себя роль «второго родителя». Ревность в таких случаях — это как бы реакция ребенка, требующего, чтобы все непрерывно занимались только им, его делами и проблемами.

(Продолжение.
Начало в №№ 5, 7—9.)

Ревнивыми часто бывают неуравновешенные люди, которым необходимо постоянное одобрение окружающих. Интерес близкого человека к кому-то другому они воспринимают как падение собственных достоинств в его глазах. Ревнуют также люди с истерическими наклонностями, разряжающиеся, находящие своеобразное удовольствие в постоянных скандалах, учиняемых близким. И, конечно, очень склонны к ревности алкоголики, поскольку алкоголь снижает требовательность к себе и способность логически мыслить. К тому же ревность — прекрасный предлог для того, чтобы пить («Я пью с отчаяния, она мне изменяет»).

Бывает, что подозрение в измене применяется для маскировки собственной неверности — это, как правило, «мужской вариант». Приписывая жене склонность к побочным увлечениям, муж старается отвлечь ее внимание от собственного поведения, оградить себя от подозрений.

А вот «вариант женский»: подозревая, что муж к ней охладел, жена пытается искусственно вызвать его ревность, ничего не говоря, уходит из дома на несколько часов, создает вокруг своих дел ореол таинственности. И все это, чтобы проверить, любят ли ее.

Такое, конечно, не проходит бесследно. Обвинения в измене, слежка, скандалы и ссоры, звонки на работу, поиски возможных «соперниц» или «соперников», поиски «доказательств», рукоприкладство и тому подобное убивают любовь и доверие, разрушающе действуют на семью. Даже если для сохранения спокойствия один из супругов ограничит контакты с другими людьми, даже если он сделается тенью своей ревнивой половины, постоянное недоверие, замкнутость в узком кругу и требование полной подчиненности ведут к бунту, обедняют, выхолащивают чувства. Так что добрый наш совет: не давайте воли ревнивому чувству, боритесь с ним во имя спасения вашего брака, даже если ревность небеспочвенна.

Вступая в брак, люди обычно верят, что их отношения будут строиться на взаимном доверии, уважении. Близкому человеку мы рассказываем обо всем, ему признаемся в обидах и огорчениях, доверяем ему, как самому себе. Естественно, что при такой близости не только физическая измена воспринимается как нарушение принятых на себя обязательств: пересказанный кому-то секрет, использование скрытых слабостей, насмешка переживаются не менее тяжело, а может, даже еще тяжелее.

«Да ведь это такая ерунда,— говорят изумленные женщины, поняв, что явилось причиной охлаждения мужа.— Если бы я знала, что ты будешь так переживать, если бы я знала, что для тебя это так важно, если бы я могла это предвидеть...»

И мужчины бывают удивлены, узнав, что жена давно чувствует себя одинокой. «Но ты же знаешь, у меня тогда было много работы, я думал, ты все понимаешь»,— говорят мужчины. Но ведь именно в отчуждении кроется причина большинства супружеских измен. Люди могут продолжать жить вместе, но в действительности они уже разошлись и отдельно, в одиночку переживают важные для себя события.

Естественно, что такое состояние не возникает внезапно, сразу. Просто мы начинаем смотреть на спутника жизни привычным взглядом, нам лень замечать, что у него какие-то трудности. Кажется, мы знаем его так хорошо, что ни к чему уже стараться, что можно «отменить» все нежные жесты и ласковые слова, что не надо заботиться, чтобы каждый день прошел хорошо, чтобы физическая близость была любовью... Процесс этот нарастает, но идет незаметно. И только катастрофа, которая вдруг происходит, открывает размеры взаимного отчуждения, причем то, что мы считаем причиной супружеского кризиса (например, измена), на самом деле чаще бывает его следствием.

К сожалению, многие браки, считающиеся благополучными и счастливыми, на самом деле такими не являются, превращаясь в скучное, монотонное совместное существование. Женщины склонны винить в этом мужа. Да, он ценит дом и любит детей, но как бы запамятовал, что жена у него все еще остается женщиной. Он продолжает считать ее привлекательной, любит ее, убежден, что знает о ней абсолютно все, и потому можно не проявлять к ней интереса, нет необходимости ее завоевывать, подчеркивать, что она ему дорога и необходима. Если сказать ему, что это оскорбляет жену, он будет изумлен, ведь он приносит ей деньги, покупает в праздники цветы, иногда говорит что-то приятное. Но жена убеждена, что он видит в ней только обслуживающий персонал. Неудовлетворенность жизнью рождает чувство разочарования, ведет к нервным расстройствам... или к интересу к другому мужчине, который вновь позволит ей почувствовать себя женщиной.

Но не следует перекладывать всю ответственность за неудачи в семейной жизни на мужчину. Как часто женщина имеет два «воплощения»: одно из них «официальное», для посторонних — старательно одетая, подкрашенная, оживленная, появляется она на работе, среди знакомых, на вечеринке. Второе — «будничное»: заношенный халат, усталость, раздражение для дома и семьи. Многие мужья видят жену исключительно в этом втором воплощении и просто не знают, что на работе она другая, что она умная, кокетливая, организованная, вовремя умеющая улыбнуться, смягчить напряженность, умеющая пользоваться очарованием своей женственности.

Значит, виноваты обе стороны. Если бы жена постаралась, чтобы муж почаще видел ее в наилучшей форме, глядишь, она подтолкнула бы его к большей активности и рыцарственности.

Бывает, что с течением времени женщина забывает о своей женской сути, и, когда муж предлагает куда-то пойти, как-то скрасить будничность, она говорит ему «нет», ведь «дома столько дел». Она ссылается на усталость, а через пять минут вдруг принимается за стирку или уборку квартиры, силы у нее берутся неизвестно откуда. В таком браке мужчина живет с извечно уставшей женщиной, не знающей ничего, кроме каторжного труда, к которому она сама себя приговорила. Усталостью, как крепостной стеной, она отгораживается от настоящей близости с мужем. Или, может быть, это единственная известная ей форма семейной жизни, вынесенная из родительского дома?

Женщины часто верят, что мужчина уходит к более молодой и красивой «по известной причине», но практика говорит, что очень многие уходят к той, которая старше да и внешностью хуже жены. Но она увидела в нем человека, а жена замечала лишь свою собственность. И тогда начинается драма: брошенная жена, как на распродажу, выставляет все принесенные ею жертвы — чистый дом, сверкающие полы, белоснежные рубашки и заштопанные носки, завтраки и ужины, ее «старания», чтобы денег хватило до получки, чтобы дети ни в чем себе не отказывали. И не может понять, как это он оказался таким неблагодарным, подлым и бессердечным, чтобы все перечеркнуть, не оценить ее трудов и уйти к другой. Уж не говоря о том, что эта «другая» вполовину не такая трудолюбивая, старательная и заботливая, как она. И женщина утешает себя, что такое счастье скоро ему наскучит, он вернется, поймет, что это была ошибка. И лишь сочувствие к ней и понимание того, как она страдает, не позволяют передать ей слова бывшего мужа: «Наконец со мной разговаривают, радуются, когда я прихожу, слушают, что я говорю. Я опять чувствую себя мужчиной. Зачем же мне возвращаться?»

Конечно, причин неверности много, но, обобщая, можно сказать, что мужчину толкает на этот шаг то, что брак оказывается скучным и монотонным, а жена неохотно соглашается на близость, считает ее необходимой, но обременительной обязанностью.

Женщина же может пойти на измену из мести, «назло», потому что она обижена на весь белый свет, потому что у нее хорошее настроение, потому что хочется себе доказать, что и она «современная», из сочувствия, из любопытства,— словом, причин может быть миллион. Удерживает от измены, даже если возможностей предостаточно, любовь, а если через какое-то время любовь слабеет — моральные нормы, запрещающие обижать другого человека.

Не секрет, что и настоящие чувства нуждаются в терпении и внимательном отношении к ним, что они не появляются по мановению волшебной палочки, но непрерывно и заново строятся двумя людьми, которые постоянно, смело и упорно учатся быть вместе, несмотря на неизбежные столкновения и конфликты. Легко разрушить существующий союз ради другого, сулящего своей новизной приятные эмоции и чувства, гораздо труднее работать над постепенным совершенствованием отношений и взаимопонимания с супругом, который уже определен и избран. На всю жизнь...

Пересказала
Наталья МУРОМЦЕВА.

Снимок прислал
на наш фотоконкурс
С. ЗИНОВЬЕВ.

Зузанна ЦЕЛЬМЕР

- **Все претензии — только после завтрака**
- **Ты так нравишься моей знакомой...**
- **Эмоции разрешаются!**

Ссора по всем правилам

Люди по-разному понимают то, что им говорится, что выражено самыми обыкновенными словами. Если содержание фразы нейтрально: «Сегодня прекрасная погода», «Вечером по телевидению будет интересная передача»,— любой понимает говорящего без искажений. Мы не ищем в сказанном подтекста, не ощущаем скрытой неприязни, самое большее, можем усмотреть в сказанном попытку познакомиться.

Однако если собеседников связывают глубокие чувства, значение самых простых слов может восприниматься по-разному. Возможно, что до свадьбы влюбленные проявляли к собеседнику чрезвычайный интерес, внимательно вслушивались в каждое слово, в то, как он это слово произносит, безошибочно чувствовали любое изменение настроения — то есть в душе действовал какой-то приемник, настроенный на любимого. После свадьбы иногда взаимное понимание постепенно начинает угасать. И мы считаем: «что-то испортилось». Он (или она) «думает иначе», «трудно понять, что ей (ему) нужно», «с ней (с ним) не поговоришь ни на какую тему».

Брак, в котором оба открыто переживают и радость и огорчения, обычно бывает счастливым. Всегда возможны какие-то поправки в собственном поведении, есть также возможность поспорить, попытаться объяснить свои поступки, если покажется, что нас поняли не так, как нам хотелось.

В таком союзе надо лишь следить за формой выражения своих чувств и мнений, чтобы она не была обидной. Жена недовольна тем, что муж мало занимается ребенком. Выразить это можно по-разному. Можно сказать: «Ты плохой, безответственный отец, ты не любишь собственного ребенка, у тебя на все находится время, нет только для сына!» А можно сказать иначе: «Как мне нравится, когда ты возишься с нашим малышом, и как мне горько, когда я вижу, что у тебя нет для него времени». В первой фразе, хотя она вполне искренняя, содержится отрицательная оценка, и трудно предположить, что, формулируя таким образом свои претензии, жена сможет повлиять на мужа. Муж скорее всего постарается отразить упрек, поскольку обиделся, и обида не позволит ему сконцентрироваться на сути того, о чем говорит жена. Кроме того, включится защитный механизм, а, как известно, лучшей формой защиты является нападение. Муж немедленно вспомнит все промахи жены в воспитании ребенка, и представит их так, чтобы побольнее ее задеть. В перепалке причина спора вряд ли будет разрешена. Более того, огрызнувшись, отмежевавшись от необходимости обсуждать этот вопрос, обе стороны почувствуют друг к другу недовольство и злость, в очередной раз убедившись, что взаимопонимание недостижимо.

Стоит подчеркнуть, что всяческие обобщения, как правило, ведут к реакции, противоположной той, которую нам хотелось достичь. Определения типа «ты всегда», «ты никогда», любые отрицательные оценки («деликатности в тебе ни на грош»), определения, содержащие наказы и приказы («ты должен», «ты обязан», «порядочный человек так не поступает») не только ничего не улучшают, но, наоборот, обостряют отношения, часто провоцируют ссору. В результате — обида, усиливающая взаимную неприязнь.

Гораздо легче воспринять даже упрек, даже критику, если они высказаны в подчеркнуто доброжелательной форме («как я рада, когда ты...», «мне так нравится, если ты...», «я люблю в тебе...», «мне трудно, когда ты...» и т. д.)

Но бывает — и очень, к сожалению, часто,— когда даже самые близкие, любящие люди не умеют разговаривать начистоту, и не столько выражают, сколько прячут свои истинные мысли и чувства.

Муж хочет уговорить жену чаще ходить с ним в кино. «Знаешь, кажется, в нашем кинотеатре идет хороший фильм». «Правда? — равнодушно спросила жена.— Очень может быть, там вообще хороший репертуар...»

В общении такого рода не ясно, каковы намерения говорящего и чего он ожидает от собеседника. Каждому из супругов приходится это угадывать. Супруги поступают так, будто партнер обладает телепатическими или волшебными возможностями, причем их предположения, естественно, часто оказываются ошибочными. Обмен информацией напоминает «испорченный телефон».

Чаще всего таким образом вызывают обиды и претензии. Например, муж, обиженный тем, что жена уклоняется от близости с ним, не говорит ей этого прямо, но ищет предлог, чтобы больно ее наказать. Возможно, это будет полное отрицание ее педагогических способностей в воспитании детей, пренебрежительное отношение к ее профессиональным успехам, подчеркивание недостатков ее фигуры, равнодушие к тому, что у нее новая прическа или платье, которое ей идет, и т. д.

Или еще пример. Жена замечает, что муж интересуется другими женщинами. Она ничего не говорит ему, но проявляет ссору, которая переходит затем в продолжительный сюжет, причем предлогом может оказаться все, что угодно: поздно возвращение домой, любовь мастерить, неожиданное появление приятеля, мнение о телепередаче, плохой аппетит.

Мы общаемся не только с помощью слов, но и жестами, мимикой, интонацией. Если людям хорошо вместе, если они счастливы, они легко понимают друг друга, они — неразрывное целое. Так обычно происходит в первые годы брака. Бывает, что сохраняется на всю жизнь. Но часто с течением времени взаимопонимание ослабевает. В приемной психотерапевта иногда выясняется, что супруги согласны лишь в отношении основных событий, произошедших за вместе прожитые годы, большинство же оценок так разнятся, что можно предположить, что люди эти жили отдельно.

Марек и Эва познакомились еще в школе и с тех пор всегда были вместе. После института поженились, поскольку, как утверждали оба, «редко когда люди так хорошо друг друга знают и понимают». Но уже через год после свадьбы начались трудности.

Эва:

— Я должна была поступать в аспирантуру, но забеременела. Мы договорились, что после рождения ребенка Марек все возьмет на себя, а я спокойно займусь своими делами. Но оказалось, что Марека забирают в армию. Ведь мог же он что-то сделать, добиться освобождения на год, но нет, не сделал, все, естественно, свалилось на меня, если бы не мама, не знаю, что бы я делала, да и со здоровьем у меня было не очень. Потом оказалось, что он всегда так поступает. Я после работы бегала по магазинам, закупала продукты, нагруженная, ехала в переполненном автобусе, а мужу ни разу не пришло в голову поинтересоваться, как я справляюсь, как чувствую себя в этой постоянной гонке.

Марек:

— Неужели ты забыла, что во время твоей беременности я собирал всякие справки, чтобы отсрочить армию, я был так огорчен, ведь я бросал тебя в трудный момент. Но что было делать? А потом... Если ты говорила, что что-то нужно сделать или купить, я всегда делал. Даже если мы ссорились, помнишь, ты сказала, что нужен хлеб, и я сразу оделся и пошел.

Продолжение.
Начало в №№ 5, 7 — 10.

— Да, а эта твоя последняя знакомая? — холодно спрашивает Эва.— Тебе и в голову не пришло задуматься, что я чувствую. Тебя это не интересовало. Ты мне просто сообщил, что идешь на встречу с ней.

— Господи, Эва,— кричит Марек,— я ведь ни на секунду не скрывал ее от тебя, да и ты ни разу даже не намекнула, что ее присутствие тебе мешает. Она прекрасный человек, ты и дети ей очень нравитесь, у нас была всего лишь дружба, я от тебя ничего не скрывал. А ты вдруг сделалась какая-то хмурая, раздражительная...

— И ты не догадываешься, почему?

— Нет. Клянусь тебе, нет. Если бы ты дала понять, что тебе неприятно, что ты не хочешь...

— Перестань,— обрывает Эва. — Все это лишено смысла. Ты всегда был и остался эгоистом. А мне надоело постоянно ломать себя и приспосабливаться к тебе. С меня хватит.

— Но почему,— спрашивает сбитый с толку Марек,— почему ты ничего не говорила? Ведь если бы ты сказала...

— Пустой разговор,— обрывает Эва.— Если ты считаешь, что ты во всем прав, пусть будет так. Я молчала, потому что считала, что ты сам поймешь. А если ты не понимаешь...

Такие люди, как Эва, не сознавая этого, ведут своеобразную игру, направленную на то, чтобы достичь своей цели, скрыв от партнера намерения. Они стремятся к цели, не желая рисковать, не желая ничего терять в случае неудачи.

Вот еще одна из форм такого рода «игры»: внешнее согласие на все, что предлагает партнер, с одновременным выдвижением различных «но». Например, муж предлагает в воскресенье поехать с детьми к его матери. Жена не любит свекровь и чувствует, что та также относится к ней прохладно, ей не хочется ехать, но прямо она об этом не говорит. «Да, хорошая идея, но, похоже, в воскресенье погода испортится». Муж воспринимает это буквально, не чувствуя подтекста, и начинает спорить: «Прогноз был хороший. И можно захватить зонт». Жена не уступает: «Да, но дети после такой поездки устают, а понедельник у них тяжелый день в школе». «Мы не будем долго засиживаться,— убеждает муж,— пообедаем, посидим часок, и домой». «Да, но ты сам знаешь, если дети разыграются, их трудно будет увезти». Муж (не понимая, что это игра): «Мы им с самого начала скажем, что возвращаемся в таком-то часу». Жена: «Но твоя мама обидится, что мы рано ушли». «Мы ей скажем, что детям нужно подготовиться к школе, и мы к ней заглянули на минутку». «Да, но может получится неудобно, тем более, что я неважно себя чувствую...» — и так далее.

Если бы в какой-то момент муж ее остановил и сказал: «Ты же просто не хочешь идти к маме и выискиваешь разные предлоги»,— жена скорее всего обиделась бы и запротестовала. Но если, убедившись, что уговоры не действуют, он бы ее спросил: «Что, собственно, тебе мешает, что между вами произошло?» И если бы в вопросе прозвучала искренняя озабоченность и сочувствие к жене, возможно, жена рассказала бы ему откровенно обо всем. Но чтобы понять другого человека, нужно захотеть этого, нужно сконцентрироваться, приложить определенные усилия. Многим это не под силу, поскольку усложняет их видение мира, требует подлинного интереса к делам и чувствам другого человека, некоторого самоотречения в его пользу.

В заключение хотелось бы задуматься над тем, что мешает людям открыто и искренне реагировать на поступки и слова друг друга, хорошо друг друга понимать? Прежде всего это отрицательный опыт, приобретенный в детстве и ранней юности, поведение родителей, воспоминания о противоречивых указаниях, которые получали дети. Это также страх быть эмоционально отвергнутым партнером, если мы с ним не согласны. Впрочем, и этот опыт

«вкодирован» в детстве: ведь если ребенок выразит родителям или учителям свое неудовольствие, несогласие, если он агрессивно реагирует на поведение другого ребенка, взрослые чаще всего его осуждают, а иногда и строго наказывают. Мы не помогаем ребенку научиться выражать претензии. А ведь каждый из нас на том или ином этапе жизни их переживает. Правда, ребенку говорят, что несогласие можно выражать в так называемой культурной форме, но мы-то знаем, что эта сдержанная форма не дает возможности выплеснуть отрицательные эмоции. И неудивительно, что в критической ситуации, под влиянием обиды или волнения, люди, считавшиеся сдержанными и спокойными, вдруг вспыхивают, взрываются, произносят ужасные слова и обвинения. Случается, что и причина-то пустяковая, но для того, кто давно подавляет в себе отрицательные эмоции, этот пустяк стал последней переполнившей терпение каплей. Такой способ поставить собеседника в известность о своих чувствах, к сожалению, бывает малоэффективным, во время ссор и криков каждая сторона запоминает лишь какие-то обрывки обвинений, часто они становятся причиной следующего скандала.

Так что и ссориться надо уметь. Пожалуй, всем пригодятся краткие советы о том, как вести «конструктивную ссору».

ВО-ПЕРВЫХ, непосредственно во время ссоры или серьезного конфликта нельзя выливать на партнера лавину обвинений, предъявлять ему все наши огорчения и претензии, лучше сообщить, какую именно тему необходимо обсудить и вместе определить время и место для этого. Не следует начинать неприятный разговор, когда муж (или жена) собирается на работу, во время завтрака или обеда, когда собрались отдохнуть, и т. д.

ВТОРОЙ ЭТАП — это сам разговор. Нельзя прибегать к обобщениям, упреки должны быть сформулированы понятно и по-деловому. Запрещается, например, говорить: «Ты всегда бросаешь меня одну по воскресеньям...», или: «Ты никогда мне не помогаешь...», или: «Ты даже мусор не можешь вынести». Следует сказать: «Вчера ты не вынес ведро», «Я сидела одна все прошлое воскресенье, ты даже не сказал, куда идешь», «Ты мне в этом не помог». В этом случае вторая сторона будет точно знать, что ей ставится в вину, и, естественно, будет защищаться.

ТРЕТЬЯ ФАЗА — это собственно ссора. Одна сторона выдвигает обвинения, вторая защищается, выдвигая разные аргументы. Но и этот обмен мнениями должен проходить по определенным правилам:

- Претензии выдвигаются конкретные, без обобщений типа «ты всегда», «ты никогда» и т. д.
- В ссоре активно участвуют обе стороны, разрешается открытое и активное выражение эмоций, абсолютно недопустимо глухое молчание.
- На упреки следует реагировать, нельзя ограничиться двумя монологами, которые нигде не пересекутся. В таком случае одна сторона так и не поймет, о чем толкует вторая.
- Недопустимы приемы, задевающие глубокие чувства человека, то, что для него дорого, или что он болезненно переживает. Нельзя бить по скрытым недостаткам и комплексам (например, низкий рост или излишняя полнота). Запрещается подчеркивать недостатки всего семейства («потому что твоя мамаша», «потому что твой братец» и т. д.).

Дальше следует ЧЕТВЕРТАЯ, САМАЯ ВАЖНАЯ ФАЗА «конструктивной ссоры». Причина конфликта уже прояснилась. Теперь следует обдумать ее и признать, что тот, кто начал ссору, в чем-то прав, сказать ему, например: «Да, я не должен был оставлять тебя на все воскресенье», или: «Действительно, я совсем забыл про мусор» и т. д.

Удовлетворенный, такими словами супруг должен, в свою очередь, сказать что-нибудь приятное второй стороне. Затем следует подвести итоги выяснения отношений. Оба ли узнали во время ссоры нечто новое друг о друге? Выплеснул ли инициатор ссоры всю обиду до конца, не остался ли в душе у него какой-то осадок? Дал ли разговор какие-то положительные перспективы на будущее? Постараются ли супруги избегать подобных ситуаций впредь?

Многие считают, что подобное выяснение отношений может лишь повредить чувствам, ослабить существующие узы. Ничего подобного! Человеческие отношения часто состоят из конфликтов, это естественно. Важно, в какой форме они разрешаются, умеем ли мы так их разрешить, чтобы ссора принесла пользу и научила нас избегать подобных стычек в будущем.

Ведь нам еще предстоит прожить вместе целую жизнь!

Пересказала
Наталья МУРОМЦЕВА.

Снимок прислал
на наш
фотоконкурс
Р. АГАСЬЯНЦ.

Крестьянка

ДЕКАБРЬ 1989 г.
МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА».

Главный редактор
Г. В. СЕМЕНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА,
С. О. ЖИРНОВ,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
Т. М. КОСТЫГОВА
(ответственный секретарь),
А. В. КУПРИЯНОВА
(заместитель главного редактора),
И. В. НОРКИНА,
А. А. ПИМЕНОВА,
М. Д. ПИРАДОВА,
М. Б. РЫЖИКОВ,
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник
С. И. ВОРОНЦОВА.
Художественный редактор
Е. Г. НОВИКОВА.
Номер оформлен
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 12.10.89. Подписано к печати 25.10.89. А 00392. Формат бумаги 60 × 90⅛. Бумага книжно-журнальная. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 21,00. Уч.-изд. л. 8,56. Тираж 20 886 000 экз. (1—16 616 414 экз.). Зак. № 1372. Цена 25 коп.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14. Телефоны для справок: 212-20-79, 212-12-39.

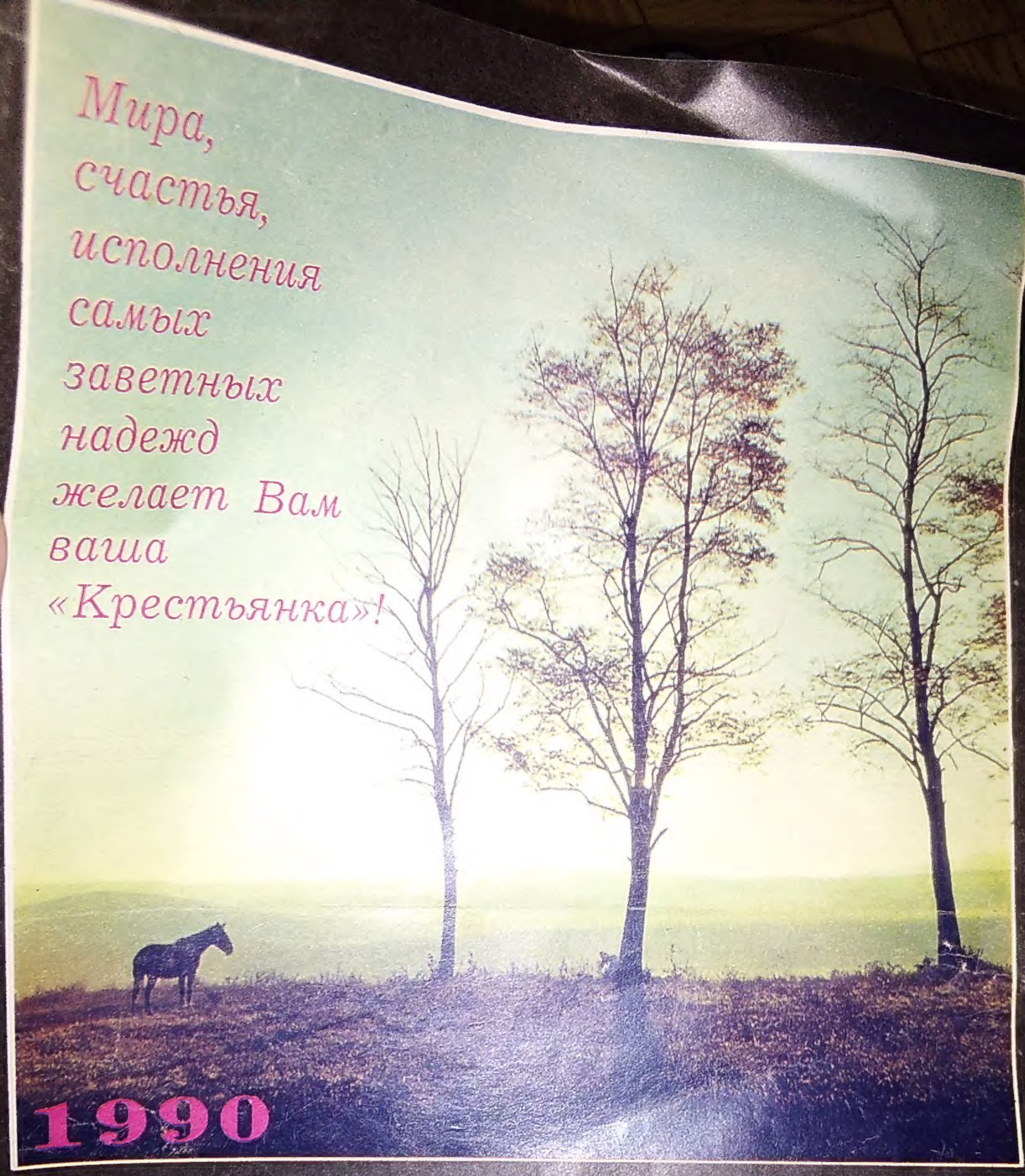
Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки фотоэтюд А. РЯБКО. Мы не знаем имени женщины, запечатленной на снимке. Но саму ее знали, кажется, всегда. Этот образ вечен, как вечен хлеб, как вечен труд и свет материнской доброты.
На странице 38 фото В. ОПАЛИНА.

Мира,
счастья,
исполнения
самых
заветных
надежд
желает Вам
ваша
«Крестьянка»!



1990

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.
ЯНВАРЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
ФЕВРАЛЬ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
МАРТ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
АПРЕЛЬ							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
МАЙ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
ИЮНЬ					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
ИЮЛЬ							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
АВГУСТ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
СЕНТЯБРЬ					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
ОКТЯБРЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
НОЯБРЬ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
ДЕКАБРЬ					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

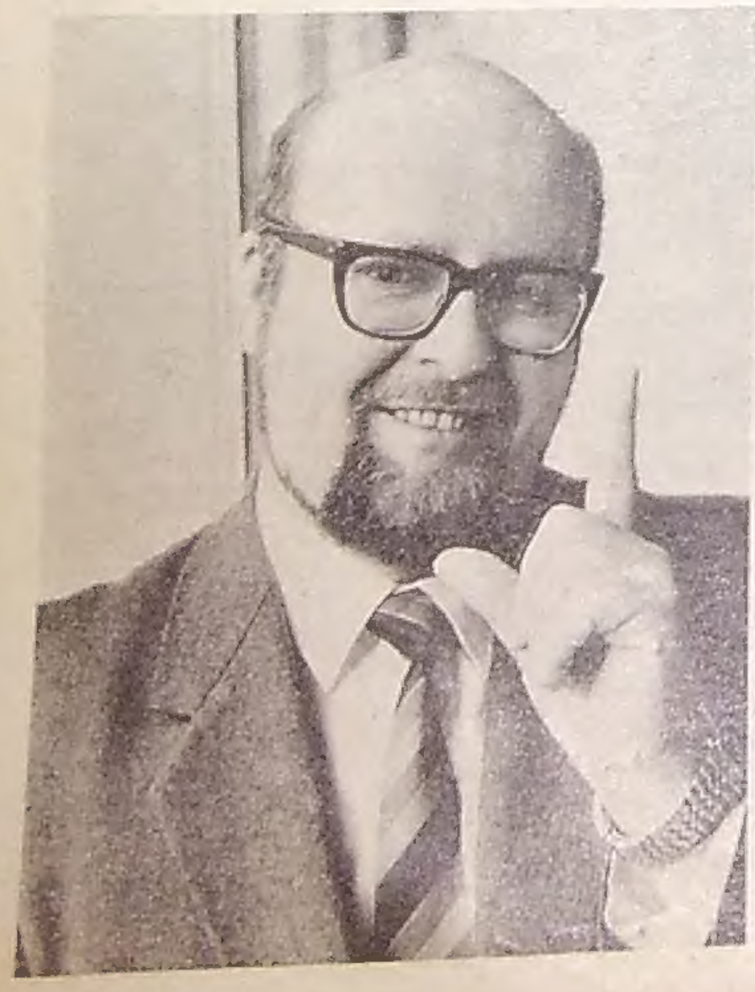
ВАМ ПОМОЖЕТ КООПЕРАТИВ

Они уже подали заявление о разводе. И жена (скоро он будет говорить о ней: «бывшая жена») собрала вещи и уехала к маме. Неотвратимо приближался день, который поставит в их паспорте соответствующий штамп, и наступит, наконец, свобода. И закончится бессонница... Но тут кто-то из друзей посоветовал: «Идите к Навайтису».

Это имя хорошо известно в Вильнюсе: психолог, работает в загсе. А недавно он создал и возглавил кооператив психологического консультирования. Наши молодожены побывали у него. Сначала поодиночке, потом вместе. Сейчас о том заявлении уже не вспоминают. Ну, была какая-то размолвка... Ждут появления первенца.

Хэппи-энд? Да, но подкрепленный такой статистикой: из супружеских пар, стоящих на грани развода и побывавших у Навайтиса, около 40 процентов решение свое изменили, продолжают жить вместе. Нет, их не «уговорили» (кому-то психолог даже советует развестись, так как в данном случае — это единственный выход), просто помогли понять причины конфликта, помогли узнать себя и того, кто рядом...

Воскресным утром Гедиминас Навайтис идет по вильнюсским улицам. Многие здороваются с ним. Ну, если не каждый, так через одного, это точно, и здесь поневоле вспомнишь, что с психологическими трудностями сталкивается в Вильнюсе каждая вторая семья. Он помнит все истории своих пациентов, запутанные и простые. Отмечает про себя: у этой пары родился малыш, эти ждут второго... С трудом узнал молодую женщину — когда она приходила к нему, выглядела на десять лет старше, а сейчас светится радостью. Интересно, кто он для них — идущих навстречу, счастливых, обнимающихся, катящих коляски — друг, благодетель, спаситель?...



Все началось в загсе, там, где он работал и работает по сей день. Именно в загсе он впервые почувствовал, как не хватает семье помощи. Да, есть много хороших постановлений, существует лекторий для молодоженов, ведутся занятия в народном университете культуры и быта семьи, но вот двум конкретным людям очень плохо — куда им пойти, к кому обратиться за советом? К маме, друзьям, соседям? Все не то... К врачу? Но врачи лечат от других болезней. И появлялось заявление о разводе. Нет худа без добра — многих оно приводило к Навайтису.

Но ведь не все способны на такой решительный и в общем-то окончательный шаг. Чаще всего конфликт загонялся вглубь, и семья продолжала существовать в скандалах или больном молчании, соблюдая внешние приличия или наплевав на них, и из года в год рушились судьбы людей, коверкалась жизнь...

С того дня, как был создан кооператив психологического консультирования, в него обращается каждый месяц в среднем 70—80 человек. На первом месте проблемы, связанные с взаимоотношениями супругов. Затем — родителей и детей... Круг вопросов, с которыми обращались за помощью, определил специалистов, вошедших в кооператив: психолог, сексолог, гинеколог, нарколог, иглотерапевт, юрист.

— Помощь семье,— считает Навайтис,— должна быть самого высшего качества. Высшего — первый, второй или третий сорта здесь не подходят. Поэтому в кооперативе самые лучшие, авторитетные профессионалы, лучшие не в городе, в республике.

...В коридоре сидел молодой отец. А его сын за дверью кабинета вместе с Навайтисом, склонившись над столом, фломастерами рисовали машины. Потом они перечеркивали нарисованное, вскакивали, радостно, но довольно непонятно кричали, прыгали, рвали рисунки на части... Часа полтора занимались они этим весьма странным делом. Потом втроем пошли по вечернему городу. Отец не узнавал своего сына: мальчик смеялся, бегал, в общем-то вел себя как обыкновенный ребенок. Но сюда он пришел, вцепившись в отцовскую руку, втянув голову в плечи, испуганно вздрагивая. Он был забитым и нервным. Мальчику в семье оказывалось повышенное, гипертрофированное внимание. Однажды на улице его сбила машина — он отделался легким испугом, но родители, сами того не желая, запугали его еще больше, постоянно вспоминая тот случай и живя в ожидании нового происшествия...

С какими только бедами сюда не приходят! Иногда психологу приходится решать совсем не психологические задачи... Вот, например, молодая семья живет в одной комнате с тещей, разгородившись платяным шкафом. Атмосфера накаленная. Когда к теще приходят гости, она любит ругать зятя в его же присутствии. Жить в этой обстановке действительно нельзя. Навайтис выясняет возможности получить квартиру — таких возможностей у молодых супругов нет. Он звонит в близлежащий к городу район — нужны ли вам шофер и воспитательница детского сада? Да, очень! Ну а им нужна квартира... На решение этого вопроса ушло пять минут. Была оказана не психологическая, а практическая помощь. Хотя для психолога тут есть поле деятельности — почему сами-то молодые не додумались до такого простого выхода? У них отсутствует творческое отношение к проблемам. Но, согласитесь, в данном случае надо было незамедлительно решить жилищный вопрос, а потом уж заняться вопросами психологии...

Редко к психологу придет человек, который будет просить о глубинных коррективах. У него, как правило, вполне конкретный запрос о помощи, и ему надо дать то, что он просит. Но часто после первой встречи с психологом просыпается в человеке личность...

Еще один пример. Они развелись. Она создала новую семью, а он... Он пришел к Навайтису и чуть не плачет:

— Мне 31 год, и я теперь всю жизнь буду один.

— Может быть, встретите кого-нибудь...

— Это невозможно! На танцы я никогда не пойду, что ж, в троллейбусе буду знакомиться?

Проблему этого человека можно решать на разных уровнях: здесь и заниженная самооценка, и неумение общаться... С чего начинает Навайтис? Он идет на улицу вместе со своим пациентом. И... знакомится с несколькими женщинами. Дает наглядный урок общения. Вас интересует конец этой истории? Он счастливый: молодой человек женился. Но его личностные проблемы не были решены. И он вновь пришел к Навайтису с желанием понять себя, разобраться... Что ж, это ступенька вверх. К самопознанию, к самосовершенствованию. Из 15 человек, побывавших у психолога, один приходит вновь... Значит, он задумался о том, как живет, он попытался заглянуть в себя. Надо помочь ему в этом.

Надо помочь человеку понять и суть конфликтов, происходящих в семье. Кажется, все так просто: «Она плохая хозяйка!», «Он не заботится о доме!» Но это слова, которые скрывают истинные мотивы: «Я люблю другую», «Не уступлю ни в чем», «Из принципа буду жить так, как хочу!..» Чем раньше семья обратится к психологу, тем эффективнее будет происходить «лечение проблемы». В молодых семьях конфликты острее, но легче решаются. Если же конфликт загоняется вглубь, он никогда не исчезнет сам по себе, а будет расширяться. В 90 случаях из 100 за теми словами, что произносятся вслух, стоят совсем другие причины. Например: молодые спорят из-за семейного бюджета, укоряют друг друга в неумении вести домашнее хозяйство. На самом деле идет скрытый спор о том, кто глава семьи: жена хочет распоряжаться всеми деньгами, муж считает унизительным просить у нее рубли и... не дает ей свою зарплату. Вполне возможно, что после вскрытия истинных причин конфликта они станут жить еще хуже. Но истина необходима.

Наверное, врачи удивятся, услышав такую цифру от Навайтиса: в 95 случаях из 100 он лечит фригидность. Мужья часто обращаются к нему с такими жалобами на своих жен. Но Навайтис не спешит отправлять женщину к сексологу — он ищет конфликт в семье...

Иногда предлагаемые им решения кажутся на удивление простыми. Ваши отношения с маленьким сыном зашли в тупик? Но ведь малыш просто устал от опеки взрослых! Оставьте его на час одного, пусть он играет, как ему хочется, и не мешайте до тех пор, пока он не начнет поджигать дом. С подростками возникают частые споры из-за их поздних возвращений домой. Взвинченные нервы родителей, крик сына, скандал. Но вот один из вариантов: с подростками можно договариваться. Если опоздает, что ж, очень жаль, а я считал тебя взрослым человеком. Оказывается, ты еще не умеешь держать слово...

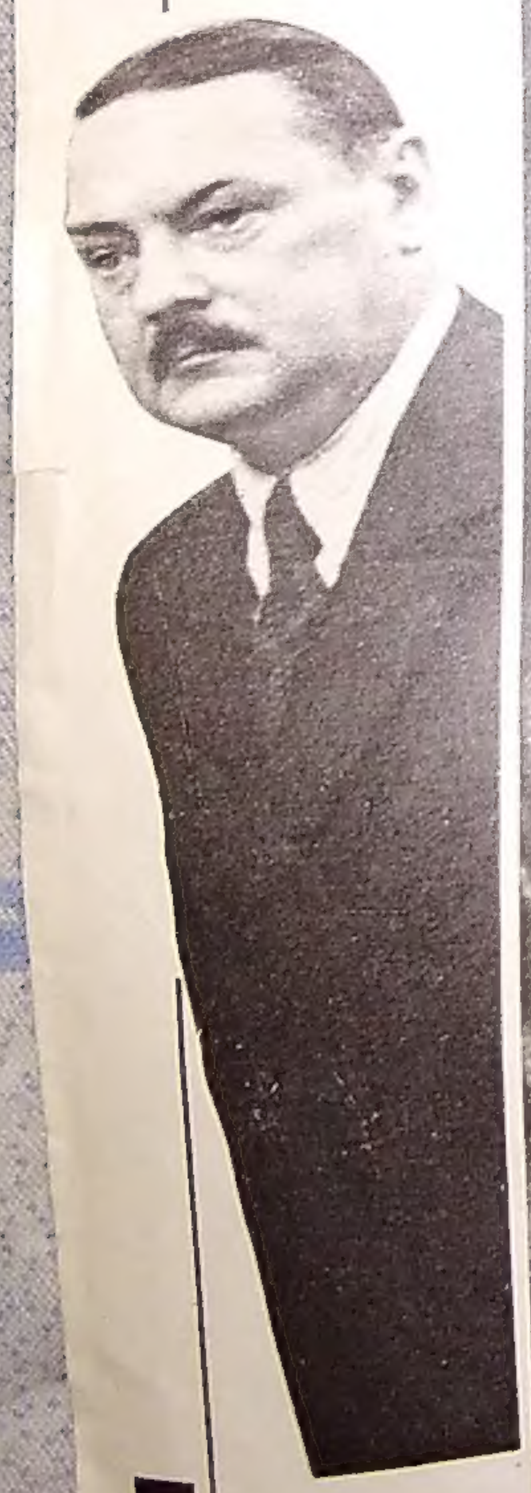
...Влюбленные, очарованные друг другом. Жених, готовый пронести невесту через все годы на руках. Муж, разочарованный в кулинарных способностях жены, и жена, столкнувшаяся с тем, что двух зарплат явно не хватает для семьи... Дети — и масса новых проблем и конфликтов. Из всего этого и складывается жизнь. А чтобы была она удачной и счастливой, вильнюсцы все чаще и чаще обращаются в кооператив, к Навайтису.

Л. ЕРШОВА

«И упало каменное слово...»

ЖДАНОВ ПРОТИВ АХМАТОВОЙ

Лев СИДОРОВСКИЙ



вечера

Зимние вечера начинаются рано. На улицу не тянет — темно, холодно. Хочется посидеть дома, в тепле. У хозяйки всегда дел хватает, ими можно заниматься до бесконечности. Только вот стоит ли? Тем более, если все — и муж и дети — сегодня дома. Решить и сказать себе: довольно хлопот, отдыхаем! И просто посидеть, поговорить, отдохнуть. Говорят, отдых должен быть активным. Кто будет спорить! Но, думаю, нужен и просто покой, возможность неспешного общения, расслабления.

Старательно и неторопливо вы накрываете стол, собираете ужин. Дочка подает печенье, которое испекла сама, придя из школы. Муж свернул вечернюю газету и садится к столу. И сын откладывает игры в сторону. Начинается вечернее чаепитие.

Новостей накопилось много, и разговор за столом не умолкает. Сын, захлебываясь, рассказывает о том, какие модели кораблей делали они в своем кружке. Дочь принесла новые магнитофонные записи, поставила кассету в магнитофон, и все с удовольствием послушали музыку. Решили: надо купить хороший проигрыватель, дома много пластинок, а старая радиола вышла из строя. Попутно договорились, на чем бу[дем] экономить деньги на эту покупку. Потом разго[вор] шел о работе. Мать рассказывала о переменах [на] службе. Отец же о своих делах предпочел не [го]ворить и перевел разговор на литературные те[мы] — говорил о новой повести, которую прочитали в «толстом» журнале и он, и жена, и дочь.

Ужин закончился, дочь убрала и вымыла посуду. Мать поудобнее устроилась в кресле и взяла вязанье. Мужчины включили телевизор и стали смотреть хоккей...

Никаких особых событий не происходило в этот вечер, но было всем легко и радостно, и пришло ощущение душевной близости, которое одно только и делает семью семьей.

К сожалению, не часто удается собраться всем вместе. Особенно если родители работают в разные смены и один из них приходит домой, когда дети уже спят. Да и у детей свои дела — то собрание в школе, то занятия в секции или кружке. Но уж если семейство в сборе, стоит перенести на завтра домашние дела, чтобы вот так спокойно посидеть, отдохнуть.

Бывает, мы подолгу не видимся с родственниками, встречаемся редко, чаще лишь по большим праздникам. Обычно ограничиваемся телефонными звонками. Почему бы не позвать родных к себе, вместе провести этот зимний вечер. А может быть, одевшись потеплее, отправиться в гости к ним, как это делают в семье моих знакомых, где такие встречи стали доброй, радующей всех традицией.

...По субботам бабушка Наташа печет пироги. Тут она большая мастерица. Особенно ей удаются «сезонные», как мы их называем, пироги, редко доводится такие пробовать! Осенью печет она пироги с яблоками, всевозможные шарлотки — только пальчики оближешь. Зимой у нее на столе непременная капустная кулебяка или пирог с морковью, диво какой вкусный. А пироги с луком и яйцами, со щавелем — это весной. В разгар лета — открытые пироги с вишней, слегка политой сметаной, отчего на поверхности пирога тонкая румяная корочка. На бабушкины пироги сходится вся родня — повидаться, чайку попить, обменяться новостями. Приходят дочери с мужьями и внуками, сын с семейством — все, у кого выдался свободный вечер.

Ставят на стол самовар, заваривают чаек покрепче. Тихо, неспешно ведут разговоры, а то и песню затеют. Бабушка Наташа сияет: и не оттого, что пироги ее пользуются неизменным успехом. Приятно ей, что дети живут дружно, охотно бывают в ее доме, что не порушились, не ослабели с годами родственные связи.

...Не знаю, как вам, а мне очень дороги тихие семейные вечера. Когда дела отложены на завтра. Когда рядом с тобой родные, близкие люди.

Л. ОРЛОВА

(500 г): 2 яйца, 2 столовые ложки молока или 2 столовые ложки масла (маргарина), соль, перец по вкусу.

С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Нашинковать зеленый лук и слегка [об]ровать с жиром. Лук смешать с [из]резанными вареными яйцами, [сы]рое яйцо ввести в начинку сырым, [по]солить.

На 300 г зеленого лука: 2 столовые ложки масла или маргарина, 5—6 яиц, соль.

С МОРКОВЬЮ

Очищенную морковь натереть на крупной терке, добавить масло или маргарин, 1—2 столовые ложки воды и припустить, следя, чтобы не оставалось лишней влаги. Можно поступить иначе: отварить морковь с жиром и водой, а потом пропустить через мясорубку, после чего еще раз прогреть с жиром, удаляя излишки влаги, чтобы начинка получилась рыхлой. В морковь добавить рубленые вареные яйца, соль, сахар, все размешать и остудить.

На 500 г моркови: 2—3 столовые ложки масла или маргарина, 2—3 яйца, сахар и соль по вкусу.

С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Слив воду, подсушить полотенцем и горячим пропустить через мясорубку. В картофельную массу добавить пассерованный лук, масло, сырые яйца, соль и все перемешать.

На 500 г картофеля: 2 луковицы, 2 столовые ложки масла или маргарина, 2 яйца, соль.

С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Очистить соленые огурцы от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, замочить в холодной воде. Затем огурцы припустить и откинуть на сито. Спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, добавить к нему огурцы, рубленые яйца и перемешать.

На 800 г соленых огурцов: 2—3 луковицы, 3—4 столовые ложки масла или маргарина, 1—2 яйца.

ВОСКРЕСНОЕ МЕНЮ

Воскресный домашний обед готовится по полной программе — закуски, первое, второе, десерт. В каждой семье, очевидно, свои «фирменные» блюда, но, может быть, рецепты, которые мы предлагаем, тоже станут любимыми в ваших семьях.

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА

Отварить свеклу и натереть на крупной терке. Мелко нарезанный репчатый лук растереть с солью и перцем, мелко рубленным чесноком. Сырую морковь натереть на мелкой терке. Овощи соединить, перемешать, добавить толченые орехи, заправить майонезом или сметаной.

Подавая, украсить ломтиками соленого огурца.

На 500 г свеклы: 2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 2 моркови, 40 г орехов, 200 г майонеза или 300 г сметаны, соль, перец.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

Сварить бульон из костей и голов рыбы, положив в него лук, морковь и специи. Процедить. Добавить нарезанный картофель и довести до готовности.

Нашинковать полукольцами репчатый лук и спассеровать. Развести бульоном томат-пюре и отдельно от лука спассеровать с жиром. Очистить от кожицы и семян соленые огурцы и, нарезав ломтиками, припустить в маленькой кастрюле. В кипящий рыбный бульон (где уже есть картофель) положить кусочки рыбы и на слабом огне варить в течение 5—7 минут, затем добавить лук и огурцы и варить еще 5 минут. После чего в солянку положить томат-пюре и при желании отдельно отваренные и нарезанные ломтиками сушеные грибы. Варить еще 5 минут. Подавая, добавить в солянку мелко нарезанную зелень, ломтик лимона (его не кладут, если солянка с грибами) и маслины.

На 700 г рыбы: 5—6 луковиц, 5—6 картофелин, 2—3 соленых огурца, 0,5—0,75 стакана томата-пюре, 1 морковь, 100 г жира, соль, специи, лимон, маслины, 10 г сухих грибов, 2,5—3 л воды.

СУП ОВСЯНЫЙ С ГРИБАМИ

Сварить грибной бульон. Грибы нарезать и обжарить с репчатым луком и помидорами. Овсяную крупу перебрать, промыть в холодной воде и отварить отдельно. Готовую крупу положить в кипящий грибной бульон, добавить поджаренные с луком грибы, специи. Подавать с зеленью.

На 80 г сушеных грибов: 1,5 стакана овсяной крупы, 1 луковица, 4 столовые ложки масла или маргарина, специи, зелень, 3 л воды.

КУРИЦА С РИСОМ

Отварить курицу, разрезать на куски, выложить на противень, подлить 3—4 столовые ложки бульона. Приготовить в неглубокой кастрюле соус: поджарить лук до полуготовности, добавить спассерованную муку, подогретую сметану, немного бульона, на слабом огне поварить 10—15 минут, посолить. Соусом залить курицу, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Подавать с рисом, посыпать зеленью.

На одну курицу: 100 г муки, 120 г масла или маргарина, 1—2 луковицы, 200 г сметаны, 100 г сыра, специи, зелень.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ РЫБЫ

Рыбу очистить, разделать, нарезать тонкими пластинками и слегка их отбить, придав овальную или круглую форму. Посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. Медальоны положить на круглые кусочки обжаренного белого хлеба (лучше использовать маленькие булочки). Сверху положить обжаренные грибы, немного сметаны. Медальоны сбрызнуть маслом и соком лимона, посыпать тертым сыром и на 4—6 минут поставить в духовку. Подавать горячими.

На 400 г рыбы: батон или 6 маленьких булочек, 2—3 столовые ложки масла или маргарина, 100 г сметаны, столовая ложка муки, лимон, специи.

ХОЛОДНЫЙ МЕДОК

Растереть с медом 2 желтка, развести крепким горячим чаем, поставить на огонь и, взбивая, добавить сок 2 лимонов. Остудить, разлить в высокие фужеры или бокалы. Подавая, в каждый бокал положить белки, взбитые с сахаром, соком или цедрой одного лимона.

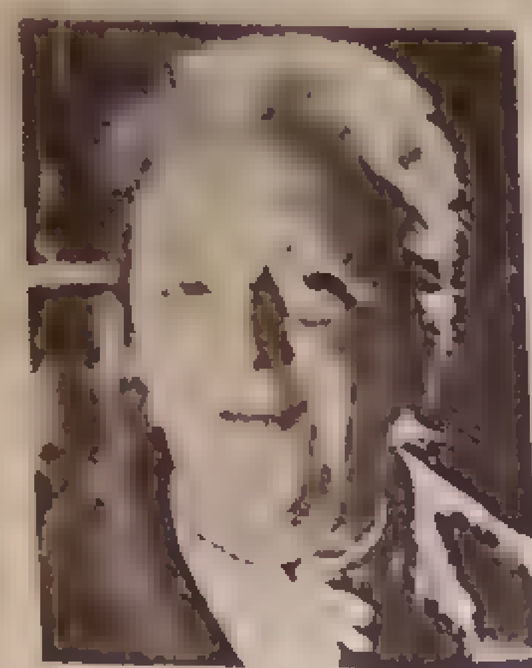
На 100 г меда: 2 яйца, 0,5 литра крепкого чая, 100 г сахара, 2 лимона.

КРЮШОН ИЗ ЯБЛОК

Очистить яблоки сладких сортов, разрезать каждое на четыре части, удалить семечки, после чего каждую четвертинку яблока нарезать поперек тонкими ломтиками. Выложить все в эмалированную кастрюлю, добавить сок одного лимона. Цедру лимона залить очень крепким чаем, добавить 300 г сахара, размешать и соединить с яблочными дольками. Поставить кастрюлю на холод на 5—6 часов. Перед подачей добавить охлажденный лимонад или фруктовую воду, сахар — по вкусу. Можно сделать крюшон и с шампанским, которое вливают перед подачей на стол.

На 1—1,2 кг яблок: 1 лимон, 1,5 стакана крепкого чая, 300 г сахара, лимонад или шампанское.

И. ГРУШЕВСКИЙ



ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

7 октября 1982 года перестало биться сердце Ольги Александровны Хвалебновой. Ушел из жизни замечательный человек, беззаветно преданный делу партии и народа.

О. А. Хвалебнова родилась в 1902 году в г. Минске. Свою трудовую деятельность она начала рано, в 1920 году вступила в ряды КПСС. Более пятидесяти лет своей жизни находилась на трудовом посту. Из них двадцать лет О. А. Хвалебнова была на партийной работе в Московской партийной организации. В 1949-м ее избрали заместителем председателя Правления Всесоюзного общества «Знание».

На всех участках, которые поручали О. А. Хвалебновой, она проявляла самую высокую ответственность, большие организаторские способности, непримиримость к недостаткам. Ольгу Александровну отличали необычайная трудоспособность, бескорыстное отношение к делу, высокая требовательность к себе, скромность, чувство долга перед товарищами, за что она пользовалась неизменным уважением и авторитетом.

Все годы своей трудовой жизни и после ухода на заслуженный отдых Ольга Александровна принимала самое активное участие в общественной работе. Она избиралась депутатом районного и Московского Советов народных депутатов, членом Президиума Комитета защиты мира. Являясь членом Комитета советских женщин с момента его основания в 1941 году, О. А. Хвалебнова внесла значительный вклад в развитие международного демократического женского движения.

Заслуги Ольги Александровны Хвалебновой перед Коммунистической партией и Советским государством отмечены орденом Октябрьской Революции, тремя орденами Трудового Красного Знамени и многими медалями.

Светлая память о коммунистке, человеке большой души и моральной чистоты навсегда сохранится в наших сердцах.

СЕКРЕТЫ СТИРАЛЬНЫХ ПОРОШКОВ

Какие тут могут быть секреты, скажете вы. Берете стиральный порошок, насыпаете в таз или машину, наливаете воду и... И все же секреты есть. Мне приходится часто посещать хозяйственные магазины, в которых продаются синтетические моющие средства, и слышать претензии покупателей. Мол, я купила коробку порошка «Ока», на которой написано, что препарат отстирывает любые загрязнения, и два часа кипятила белье, а пятна от пота, жира, краски остались. Или другая ситуация. Человек, желая не только отстирать, но и отбелить белье, покупает, скажем, порошок «Планета». Придя домой, наливает в таз чуть теплую воду, насыпает порошок и на несколько часов погружает в состав белье, но желанной белизны так и не получает.

В чем же причина? Так, в первом случае кипячение привело к разрушению биологически активных веществ — энзимов, удаляющих белковые загрязнения (пятна кофе, крови, пота и т. д.). Во втором — слабый нагрев воды не привел к выделению атомарного кислорода, содержащегося в порошке отбеливателя, что происходит только во время кипячения.

Около 60 видов синтетических моющих средств выпускает сейчас наша промышленность. У каждого из [illegible] назначение.

[illegible] хлопчатобумажных и [illegible] предназначены по[illegible] препараты «Эра-А» [illegible] «Астра» [illegible] «Натал[illegible] [illegible]образные [illegible] «Эра-автомат» [illegible] содержит [illegible] отбеливатель, так что после стирки белье не нуждается в дополнительном отбеливании. Такие порошки, как «Эра-А», «Эра-автомат», особенно удобны для машинной стирки, так как почти не образуют пены. Хозяйки заблуждаются, считая, что чем больше пены, тем лучше стиральный порошок. Если при стирке обычным мылом пена действительно берет на себя грязь и удерживает ее во взвешенном состоянии, не давая осесть на отстиранную ткань, то в синтетических моющих средствах есть специальные компоненты, которые удерживают отделяемые от белья частички грязи, поэтому пена и не нужна.

Для стирки тонких тканей — шерстяных, шелковых, синтетических — выпускаются порошок «Славянка», пасты («Ива», «Кай»), жидкости («Каштан», «Березка», «Рица», «Экстра»). Белье не нужно предварительно замачивать. Эти средства оживят краски цветных тканей, а белые станут еще белее, ткани не садятся, хорошо сохраняются. Можно стирать ими в теплой воде и даже в холодной. Такими свойствами, например, обладает «Рица», незаменимая в туристских походах, геологических маршрутах. А кроме того, эти составы не раздражают кожу рук.

Есть еще и универсальные моющие средства, их довольно много: изготовляемые в виде порошков «Лотос», «Лотос-А», «Лотос-автомат», «Сумгаит», «Кристалл», «Нептун», «Универсал», «Ока», пастообразные «Ландыш», «Аэлита», «Сюрприз», «Мальва», «Ама», «Воск», «Фантазия», «Вита», «Эридан», «Био», жидкие — «Маричка», «Астра», «Фитон», «Элона». В препараты введены высокоэффективные моющие компоненты, которые, однако, не создают в растворах сильной щелочной среды, поэтому их можно применять как для стирки хлопчатобумажных и льняных тканей, так и для тонких, используя для этого не слишком нагретую воду. А кроме того, многие из этих препаратов обладают еще и другими свойствами. «Лотос-автомат», например, содержит химический отбеливатель, а паста «Био» — энзимы (биологически активные вещества), и могут отстирывать не только обычные, но и белковые загрязнения (пятна крови, пота, молока, яиц, какао, пищевых соусов и т. д.), которые другими средствами удаляются плохо. «Лотос-автомат» и «Ока» особенно хороши для машинной стирки, так как не дают большого количества пены.

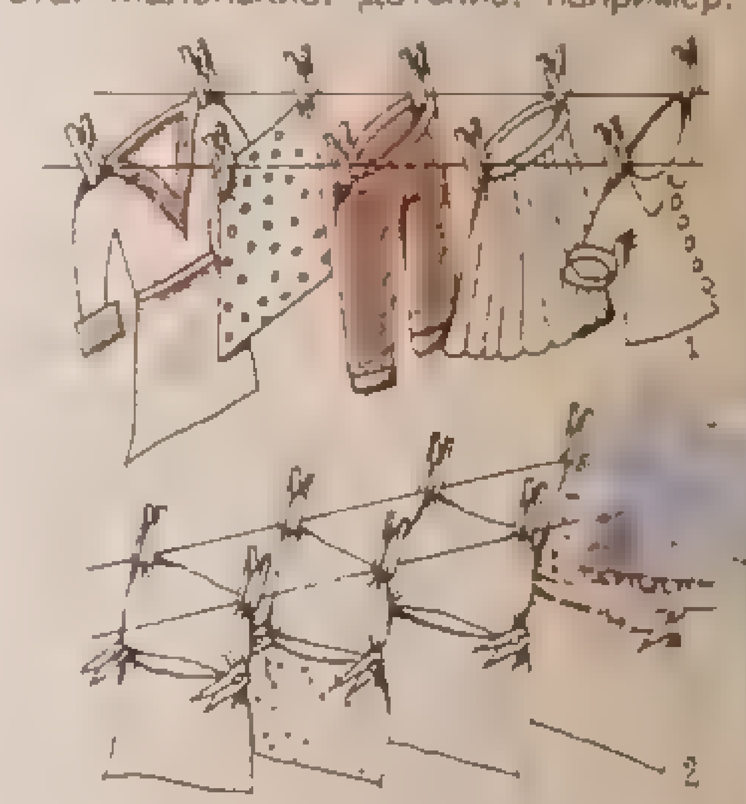
Паста «Ама» эффективна при стирке сильно загрязненных мест одежды (воротничков, манжет и т. п.), а паста «Эридан» придает тканям антистатические свойства, препятствует сваливанию шерсти. Для стирки всякого рода белья, чулок, носков, платков рекомендуется паста «Вита» и жидкость «Фитон».

Если обесцветились рубашки, майки, попробуйте выстирать их с помощью средств «Весемса» или «Фантазия», они обладают подкрашивающими свойствами. Выпускаются в виде наборов или отдельными препаратами.

Г. КАЛЯЕВ,
кандидат технических наук

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Бывает, настираешь много белья, а развесить негде — не умещается на веревках. Я натягиваю веревки в ванной комнате параллельно, на расстоянии 60 или более сантиметров друг от друга и вешаю белье не вдоль веревок, как это делают обычно, а поперек. Вещи висят параллельно друг другу, их концы или углы прикрепляю защипками к двум веревкам (рис. 1). Если и этого недостаточно, можно повесить вещи, скрепляя их по две одной защипкой. Последний прием применяю и в тех случаях, когда вещь очень большая и на одной веревке не умещается, повешенная же «изгибами» займет гораздо меньше места. Маленькие, детские, например,



вещи (пеленки, ползунки, наволочки) прикрепляю защипками одна к другой, наращивая как бы второй ярус (рис. 2). Таким образом на одном метре веревок я размещаю порой до 20 детских пеленок. Белье висит компактно и не мешает.

Л. РЕВДОВА

г. Сургут.

Пододеяльники стирать трудно даже в машине. И особенно раздражает, когда спешишь, то, что они заполняются воздухом, вздуваются пузырями, а в углах непременно собирается какой-то сор. Я у всех пододеяльников подпарываю швы в углах и подшиваю их, чтобы ткань не сыпалась. Стирать становится легче.

З. К[illegible]

г. Винница.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:

В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь), А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного—250-11-72; публицистики и международной жизни—250-44-80; коммунистического воспитания—212-22-23; литературы и искусства—250-12-30; семьи и быта—250-11-93; науки и атеистической пропаганды—212-22-03; художественного оформления—212-14-13; писем—250-57-38; массовой работы — 212-23-73; «Подружка» — 212-22-03; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 24.09.82.
Подписано к печ. 18.10.82. А 00419.
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,34. Уч.-изд. л. 9,56.
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13 650 000 экз.
(1-й завод: 1—8891 401 экз.).
Изд. № 2573. Заказ № 3232.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина.
125865, ГСП, Москва, А-137, улица
«Правды», 24.

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.

Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.

Технический редактор
Г. Н. СИДОРОВА.

В приложении к этому номеру:
Шейте с нами — нарядное платье
Переделка детских вещей — модели и выкройки.
Вышивка.

[illegible]комство с... собой

[illegible] давайте сделаем именно это — [illegible] познакомимся сами с собой. Согласитесь, мы можем [illegible] подробности чужой судьбы, но [illegible] не знать самого себя, свой характер. А для делового человека это необходимо. Мы публикуем тест, который был предложен нашему «Клубу деловых женщин» специально для этой цели — узнать себя. А вдруг удастся?..

[illegible] людям я отношусь:

[illegible] — 3 балла
[illegible] — 5 баллов
[illegible] — 0 баллов

[illegible] у меня назначена деловая встреча, но заболел ребенок, то я:
возьму больничный лист и отложу встречу — 1 балл
[illegible] для ребенка на время встречи няню — 5 баллов
[illegible] оставлю ребенка одного — 3 балла

Лучшее применение для крупной суммы денег:
покупка [illegible] вещей — 2 балла
помещение в сбербанк — 4 балла
приобретение акций — 0 баллов

Когда нужно сделать выбор, я:
действую на свой страх и риск — 2 балла
[illegible] — 5 баллов
[illegible] друзьям, родным — 0 баллов

Мне нравится работа:
[illegible] раздумий — 1 балл
[illegible] возможностью неожидан[illegible] — 2 балла
[illegible] решенных шагов — 4 балла

Когда на меня кричат, я:
[illegible] — 0 баллов
[illegible] — 5 баллов
[illegible] — 3 балла

Если бы позволили условия, то я бы:
[illegible] занималась домом, семьей — 2 балла
[illegible] ственной деятельностью — 0 баллов
[illegible] тивную организаторскую работу — 5 баллов

[illegible] сделать выбор между интерес[illegible] и прибыльным, я:
[illegible] — 2 балла
[illegible] — 0 баллов
[illegible] — 4 балла

Когда не знаю, как поступить, я
[illegible]
[illegible] родным [illegible]

Я считаю, что неразрешимых ситуаций:
[illegible] — 0 баллов
[illegible] — 1 балл
[illegible] на первый взгляд, если [illegible] найти выход практически [illegible] — 5 баллов

Подсчитайте, сколько всего получилось баллов по вашим ответам:

[illegible] до 18 баллов. Если вы решили посвятить [illegible] воспитанию детей, вы не ошиблись [illegible]. Вы являетесь обладательницей [illegible] таланта хранительницы [illegible]. Это та сфера жизни, в которой вы будете чувствовать себя наиболее комфортно.

...от 19 до 34 баллов. Вы никак не можете себя найти, не остановите свой взгляд ни на одном виде работы! Попробуйте свои силы в предпринимательской деятельности. Особенности вашего характера позволяют предположить, что успех вам принесет работа, связанная с организацией устройством производства.

...от 35 до 47 баллов. Предпринимательство, организация производства, ведение переговоров, поиск партнеров в работе — ваша стихия. Здесь вы будете [illegible] льно удовлетворены результатами своих усилий.

Успехов во всех ваших начинаниях желает вам психолог

Ирина ВИНОГРАДОВА.

ШКОЛА, ГДЕ УЧАТ ДЕЛУ

Да, есть и такая. Но прежде, чем мы немного расскажем о ней, давайте задумаемся: деловыми людьми рождаются или становятся? Бывает и первое, но чаще... В Московском институте народного хозяйства им. Г. В. Плеханова считают, что тех, кто хочет стать деловыми людьми, можно и нужно научить этому. Сначала — азам, а потом и тонкостям. Мы предлагаем вам репортаж из такой школы. Может быть, она заинтересует кого-то из вас?

...Одна из слушательниц Школы менеджеров призналась с гордостью:

— Вы знаете, недавно на лекции нам сообщили, что западные бизнесмены, даже миллионеры, предпочитают сейчас жениться на русских женщинах. Наша соотечественница — она по образу жизни прирожденный менеджер. За день ей приходится решать уйму проблем, проигрывать сотни комбинаций там, где западная женщина вообще не прилагает никаких усилий. Такая жена просто находка для бизнесмена! Она всегда подскажет, как исхитриться и выйти из любой затруднительной ситуации.

— Наш Центр подготовки менеджеров создан почти два года назад,— говорит заведующая учебным отделом О. Н. Казакова,— при МИНХ им. Г. В. Плеханова. Мы вполне самостоятельная, хозрасчетная организация. Если серьезно, то мы, конечно готовим не жен для миллионеров, а серьезных, деловых людей, которые сегодня так нужны, а завтра понадобятся в еще большей степени нашей экономике. Наши слушатели приходят к нам по направлениям учреждений, предприятий, организации и в зависимости от курса обучения получают либо удостоверения, либо диплом о втором высшем образовании. Желающим мы можем предоставить возможность защитить кандидатскую диссертацию. Что? Да, у нас здесь становятся деловыми людьми.

Для преподавания в Центре привлекаются ученые, специалисты-практики: экономисты, юристы, психологи.

Отношения слушателей и преподавательского состава несколько необычны и отличаются от общепринятых. Слушатели имеют право потребовать замены преподавателя, если он, по их мнению, не может научить чему-то действительно полезному. В конце концов за обучение деньги плачены, а от полученных в Центре знаний зависят и будущая работа слушателей, и зарплата, а часто и карьера.

Слушательницы Лидия Волкова и Ирина Чекорина считают, что для каждой из них обучение в Центре полезно по-своему. Лида по образованию не экономист, поэтому она только здесь смогла понять что:

— ...современная экономика — это не бесформенное нагромождение различных теорий и моделей, но лабиринт, в котором можно найти выход.

— Это, конечно, так,— подхватывает Ирина,— но поглядите и на то, насколько мы безграмотно общаемся, совсем не учитывая, что практические результаты нашей деятельности зависят часто от того, в каком настроении наш сосед по кабинету. Здесь я поняла, что так важно, да и увлекательно, воспитание себя как личности! А умелое психологическое воздействие на коллектив поможет добиться желаемого гораздо быстрее, чем самый строгий приказ.

Не будем раскрывать всех «секретов» школы. И не только потому, что их множество. Самый главный ее секрет один: здесь учат делу.

Как стать деловым человеком, узнала журналист Татьяна САРАНА

В деловой блокнот

Этот раздел мы хотели бы сделать постоянным в нашем «Клубе деловых женщин». Для этого нужно только одно условие — чтобы вы... завели деловой блокнот. Мы не будем обременять вас длинными записями. Всего несколько строк, полезных для работы. Итак, специалисты в области управления Вернер Зинерт и Лючия Ланг (ФРГ) советуют:

- Необходимо ставить обозримые цели, допускающие достижение промежуточных результатов;
- Необходимо всегда приступать к работе с самого утра, что способствует пробуждению сил и дает высокие результаты.
- Необходимо устраивать перерывы в работе еще до того, как усталость и производительность труда резко снизятся. Это позволит сохранить энергию в течение более длительного времени.
- Не следует «киснуть» и жаловаться на усталость. Усталость и недовольство от этого только [illegible]
- [illegible] американских менеджеров [illegible] ует правило: выполни сначала все важные дела, а потом [illegible] несрочные...

Книга «Руководить без конфликтов» издана в 1990 году в издательстве «Экономика». Если вам понравились советы авторов, то на следующих заседаниях «Клуба деловых женщин» мы вместе продолжим ее чтение.

О ЧЕМ ГОВОРИТ ЗАКОН?

Согласитесь, что почти у каждого из нас наступает в жизни такой момент, когда мы вдруг обнаруживаем: а законов-то мы и не знаем! И порой дорого обходится человеку эта юридическая беспомощность. Ну взять хотя бы трудовые вопросы...

«Сейчас на многих предприятиях сокращают штаты. И у нас, говорят, тоже готовится сокращение. Мы только не знаем, кого и за что? Какой здесь существует порядок, что сказано в Законе?»

Т. Калиничева, г. Воронеж».

...огу нажи...
А. Андреева, Уфа)
...примерочной
...уже полчаса примеряете
...считывая его цену, это для
...ная возможность его поно-
...Оруджева, Красноярск).
...можно долго. Но
...помните, мы просили вас также
...тировать иные свои каче-
...невесты мудрой жены му-
...которой дороги интересы де-
...тема эта настолько сложна и серь-
...Мы не будем ее касаться в сего-
...обзоре писем, а расскажем в сле-
... А вот о кулинарных способностях
...участниц конкурса умолчать никак
...столько фантазии, выдумки
...своему дому, к своим близким
...демонстрировали вы, описав рецепты
...фирменных блюд. Но — стоп! Что
...эти блюда можно пригото-
...пробовать и, если понравятся, пе-
...для своего семейного стола! Пере-
...несколько страниц, и некоторые
...из писем участниц пресс-
...«Три плюс три», вы сможете
прочесть в нашем «Домашнем калейдо-
скопе».

И, наконец, последний вопрос нашей анкеты. Звучал он так: «Ваш жизненный девиз». Но, честно говоря, большинство девизов участниц конкурса скорее похожи на... боевые кличи.

Помните, с каким упоением повторяли мы в детстве казавшееся таким романтичным каверинское: «Бороться и искать, найти и не сдаваться!» С тех пор романтики поубавилось, но мы все боремся, ищем, и не находим, и не сдаемся... И от борьбы этой и поисков «нагуляли» наши женщины не... точные, если можно так выразиться, «мускулы души» и еще мозоли в области локтей... Слышите? «Я побит — начну сначала» (М. Галитбарова, Челябинск); «Ничто нас в жизни не может вышибить из седла!» (Л. Андреева, Уфа); «Прорвемся!» «Лучший способ обороны — это нападение!» (Е. Пиринская, Винница); «Хочешь счастья — борись!» (Г. Павлова, Хабаровск). Ну и так далее...

Но если умерить боевой задор подобных девизов, отбросить наиболее часто употребимые (в каждом третьем письме), а потому ставшие избитыми девизы «Через тернии — к звездам!», «Я — женщина!» и «Пока живу — надеюсь!», то внимание остановится на остроумных, оригинальных и даже тихих девизах. Вот один из них: «Самым главным считаю интеллигентность в ее старомодном понятии» (Т. В. Георгиева, Чебоксары). А вот чуть погромче и п... ...выглядеть даже при задиристей: «Хорошо выглядеть даже при виде цены!» (Г. Мацегорова, Орел). «Во всем должно быть чувство меры, даже в скромности» (И. Ясюкевич, Рига). «Если судьба преподносит вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад!» (Е. Шишова, Ленинград) и, наконец, прекрасный, на наш взгляд, девиз: «Когда утром я увижу, что мир погиб и вокруг пустыня, я посажу дерево» (С. К. Егорова, Горький).

А закончить эти заметки нам хочется знаменитой фразой Остапа Бендера, которую сделала своим девизом Т. Топыгина из Николаева: «Заседание продолжается!»

Потому что продолжается наш пресс-турнир «Три плюс три».

Тамара ВИРКУНЕН,
Ирина ЖУРАВСКАЯ

Клуб деловых женщин

Заседание 1-е ведет Тамара МУСАЕВА

То и дело мы слышим сегодня: [illegible] Спорить с этим трудно — так [illegible] встают перед нами [illegible]

«Говорят, нашу фабрику [illegible]. А мы что, на улицу? [illegible]»

«Сижу дома с ребенком. После [illegible] на работу [illegible]. Приобрести бы новую профессию. Да как, где?»

«Чувствую, что могу организовать свое [illegible]. К примеру, какой-нибудь... Но менять старую профессию [illegible]. А вдруг не получится?..»

Это письма сегодняшнего дня. От тех, кто в какой-то степени растерялся перед натиском грядущей новой экономики. От тех, кто хочет правильно ориентироваться в сложных, то и дело меняющихся жизненных ситуациях, принимать решения, о которых и не думалось еще вчера, и даже, как это ни громко звучит, менять свою жизнь. Короче, становиться настоящим деловым человеком.

Что и говорить, это труднее сделать именно женщинам... Наша новая рубрика «Клуб деловых женщин» берется помочь вам в этом. Ждем писем с вопросами, на которые вместе будем искать ответы.

Сегодня у нашего клуба первое заседание.

Рис. В. Сапина

В Португалии есть место, где некоторое время назад на учас на 20 метров в 16 часов ежедневно лил дождь. Из чистого неба. Из ниоткуда.

Если в Крещенскую ночь (с 18 на 19 января) набрать воду в банку и в 0 часов 30 минут поставить ее куда-нибудь, скажем, в угол, то вода простоит бесконечно долго — не будет портиться.

Прошлой зимой под Харьковом на едва образовавшемся тончайшем льду, на который и ступить было невозможно, обнаружили странный рисунок: круги, расположенные строго симметрично. Многие ученые сошлись во мнении, что здесь, кажется, совершил посадку летательный объект.

Не счесть необъяснимого на Земле. Есть сотни фотокадров, километры кино- и видеопленки, записаны тысячи свидетельств — и все об одном: сверхчудесах, немыслимом, неестественном, невероятном... Официальная наука всему этому дала простое, ни на что не претендующее название — аномальные явления

На одно из заседаний экспертной группы по аномальным явлениям АН СССР был приглашен физик-оптик А. Кузовкин. Он показывал слайды с изображением НЛО, делал пояснения, делился соображениями. После его доклада слово взяли эксперты. Сомнительно, непонятно, фальшивка — комментировали они почти каждый кадр. А после корректно пригласили все-таки ученого сотрудничать в дальнейшем.

— Ну, что скажете?— спрашиваю Кузовкина, когда заседание окончилось.

— Другого не ждал. Но все же это прорыв. Раньше и слушать бы не стали.

КОСМОС, НЛО И НАВАЖДЕНИЯ

НЛО — пришельцы [illegible] Земли

[illegible] тоит теле [illegible] *[illegible]емии наук к неко- [illegible] вам вы делали ин- [illegible]ентарии: авто- [illegible]тографии во время [illegible] вдруг обн[illegible] неопознанный объект. Как вы объясняете эти странные обстоятельства?*

- Для нас в мир[illegible] происходит мно[illegible] и загадочного Мы [illegible]ства, обладающие органами чувств, мозгом, которые, перерабатывая информацию, позволяют нам ориентироваться в пространстве. Но все дело в том, что наши органы ограничены по своим возможностям. Мы видим, слышим, осязаем в определенных диапазонах. Все, что за их пределами, нам недоступно. Ну, вот пример. Мы не видим каждую лопасть вращающегося вентилятора, и это ведь не означает, что если мы их не видим, то лопастей нет. С помощью [illegible]ов человек научился несколько расширять [illegible] восприятии [illegible] [illegible]льность. Она ко- [illegible]го полно [illegible] и проявле- [illegible]ьми мы [illegible] кажутся [illegible]ько потому, [illegible]ого объяс- [illegible]

— Не кажется ли вам, что само понятие НЛО — плод стереотипного мышления человека? Из названия уже вытекает представление некоего летающего, перемещающегося в воздухе тела.

[illegible]о! Ведь как проис- [illegible]т наблюдение? Глаз полу- [illegible] изображение НЕЧТО, по- [illegible]ет в мозг. Это нечто мозгом [illegible]здробляется на какие-то образы до той поры, пока не наступит ПОНИМАНИЕ. То есть раздроблением и сопоставлением мозг ищет аналогию с ему известным предметом и, когда находит таковую, выдает сигнал.

Известны примеры, когда слепым с рождения медики через десятки лет возвращали зрение. Люди в первое время

В соответствии со ст. 34 КЗоТ РСФСР при сокращении численности или штата работников преимущественное право на оставление на работе предоставляется рабочим и служащим с более высокой производительностью труда и квалификацией.

При равной производительности труда и квалификации предпочтение в оставлении на работе отдается: семейным — при наличии двух или более иждивенцев; лицам, в семье которых нет других работников с самостоятельным заработком; работникам, имеющим длительный стаж непрерывной работы на данном предприятии, в учреждении, организации; работникам, получившим на данном предприятии в учреждении, организации трудовое увечье или профессиональное заболевание; работникам, повышающим свою квалификацию без отрыва от производства в высших и средних специальных учебных заведениях, инвалидам войны и членам семей военнослужащих и партизан, погибших или пропавших без вести при защите СССР

«Как увольняются работники в случае реорганизации или ликвидации предприятия?»

К. Семенова, г. Минск.

— В соответствии со ст. 23 Закона о государственном предприятии (объединении) работники персонально предупреждаются о сроке увольнения не позднее чем за два месяца до реорганизации или ликвидации предприятия. На период трудоустройства но не более чем на три месяца, за ними сохраняются средняя заработная плата и непрерывный трудовой стаж.

Работники, которые не могут быть трудоустроены в соответствии с их профессией, специальностью и квалификацией, могут быть приняты на новое место работы с условием прохождения переподготовки в течение срока, который оговаривается при заключении трудового договора.

Новых ваших вопросов ждет юрист
Ирина КОБЗЕВА.

ВЫ УСТАЛИ? РАССЛАБЬТЕСЬ...

Это тоже надо уметь — расслабиться, переключить свое внимание, снять интеллектуальные и эмоциональные нагрузки. Как?

Садитесь удобно, добейтесь максимального мышечного расслабления. Прикройте веки. Мысленно окиньте себя изнутри взглядом. Лоб разглажен... Лицо расслаблено... Челюсти разжаты. Руки, туловище, ноги расслаблены. Дыхание ровное спокойное.

Представьте перед собой приятный уголок природы, приятный пейзаж. Постарайтесь как бы перенестись туда. Почувствовать аромат цветов, трав, услышать шелест листвы, журчание ручья. Растворитесь в отдыхе и покое.

Побудьте в таком состоянии 5—7 минут, после чего сделайте глубокий вдох, на выдохе отбросьте вызванные образы, откройте глаза. Напрягите мышцы ног, туловища, проверяя их послушность, готовность к работе...

Не получается?! Вы по-прежнему напряжены, чувствуете себя усталой? Есть над чем задуматься! Спланируйте ваши выходные дни так, чтобы была возможность выехать за город. Выберите красивое местечко и постарайтесь провести в созерцании некоторое время, прочувствовать гармонию природы, запомнить и сохранить воспоминания об удивительных способностях красоты восстанавливать душевные силы. А на будущее запомните правило, которое должно стать вашим правилом: всегда можно найти паузы в работе. Используйте их для отдыха, восстановления активности, укрепления вашей нервной системы.

Мини-прием в нашем клубе вел психотерапевт Николай МАЗУРОВ, председатель медицинского объединения «АРС».

Вот и исчерпана сегодняшняя повестка дня клуба. Впрочем, нет. Какой же деловой клуб без деловой информации?

Вниманию руководителей предприятий, учреждений и организаций! Специально для вас, если вы решили перейти на самую ЭФФЕКТИВНУЮ МОДЕЛЬ ХОЗРАСЧЕТА — арендный подряд, рижская научно-техническая кооперативная фирма «Латэко» проводит ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИЕ СЕМИНАРЫ. За неделю учебы главные специалисты вашего предприятия не только познакомятся с передовым опытом и получат ПАКЕТ ДОКУМЕНТОВ, но и сами произведут основные расчеты по переводу своего предприятия на аренду.

Чтобы исключить последующие ошибки, которые могут очень дорого обойтись будущему арендному коллективу, слушатели семинара будут поставлены на гарантийное обслуживание до полного внедрения аренды на вашем предприятии.

Модель аренды рассчитана на любое предприятие, независимо от его отраслевой принадлежности. Наши услуги — это гарантия вашего успеха.

Рис. В. Цимбалистова

Телефон для справок:
Воронеж, 14-15-79.

ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ

Что может придать человеку уверенность в себе, раскрыть свои способности, утвердиться в жизни? Ну конечно, правильно выбранная профессия и серьезное образование. Если вы согласны с этим утверждением, кооператив «МОСКОВСКИЙ ЛИЦЕЙ» к вашим услугам.

«Московский лицей» — это коллектив высококвалифицированных преподавателей с большим опытом преподавательской и репетиторской работы. Они обеспечат вам глубокие знания, умение применять их на практике и готовность к неожиданностям на экзаменах в ЛЮБОЙ ВУЗ СТРАНЫ.

Московский лицей

...ко предметов, и по каждому из ...м предложат цикл из 10—15 ... методических разработок ...онтрольными заданиями.

...осковским лицеем» разработана ...стема психологических тестов для тех, кто еще не выбрал вуз и профессию. По результатам тестирования опытные специалисты-психологи высылают индивидуальные рекомендации по профориентации.

Для получения подробной информации об учебных программах, порядке и условиях обучения нужно направить заявку с указанием необходимых вам предметов по адресу: 125190, Москва, а/я № 141. Не забудьте вложить в свое письмо конверт с обратным адресом.

Для абитуриентов — москвичей и жителей ближнего Подмосковья действует очная система обучения.

Телефоны: 457-25-75, 158-18-89, 299-99-56.

ЦОЙ

Виктор Цой написал более трехсот песен. Напомним вам строки из некоторых...

СТУК

Струн провода — ток по рукам.
Телефон на все голоса
Говорит: «Пока. Пора».
И пальто на гвозде,
Шарф в рукаве,
И перчатки в кармане шепчут:
«Подожди до утра, до утра».

ПРИПЕВ:
Но странный стук зовет в дорогу,
Может, сердца,
может, стук в дверь.
И когда я обернусь на пороге,
Я скажу одно лишь слово: «Верь!»

ЕСЛИ ЕСТЬ В КАРМАНЕ ПАЧКА СИГАРЕТ...

Я сижу и смотрю
В чужое небо из чужого окна,
И не вижу ни одной
знакомой звезды.
Я ходил по всем дорогам
И туда, и сюда.
Обернулся и не смог
разглядеть следы.

ПРИПЕВ:
Но если есть в кармане
пачка сигарет,
Значит, все не так уж плохо
на сегодняшний день.
И билет на самолет
с серебристым крылом,
Что, взлетая,
оставляет лишь тень.

ГРУППА КРОВИ

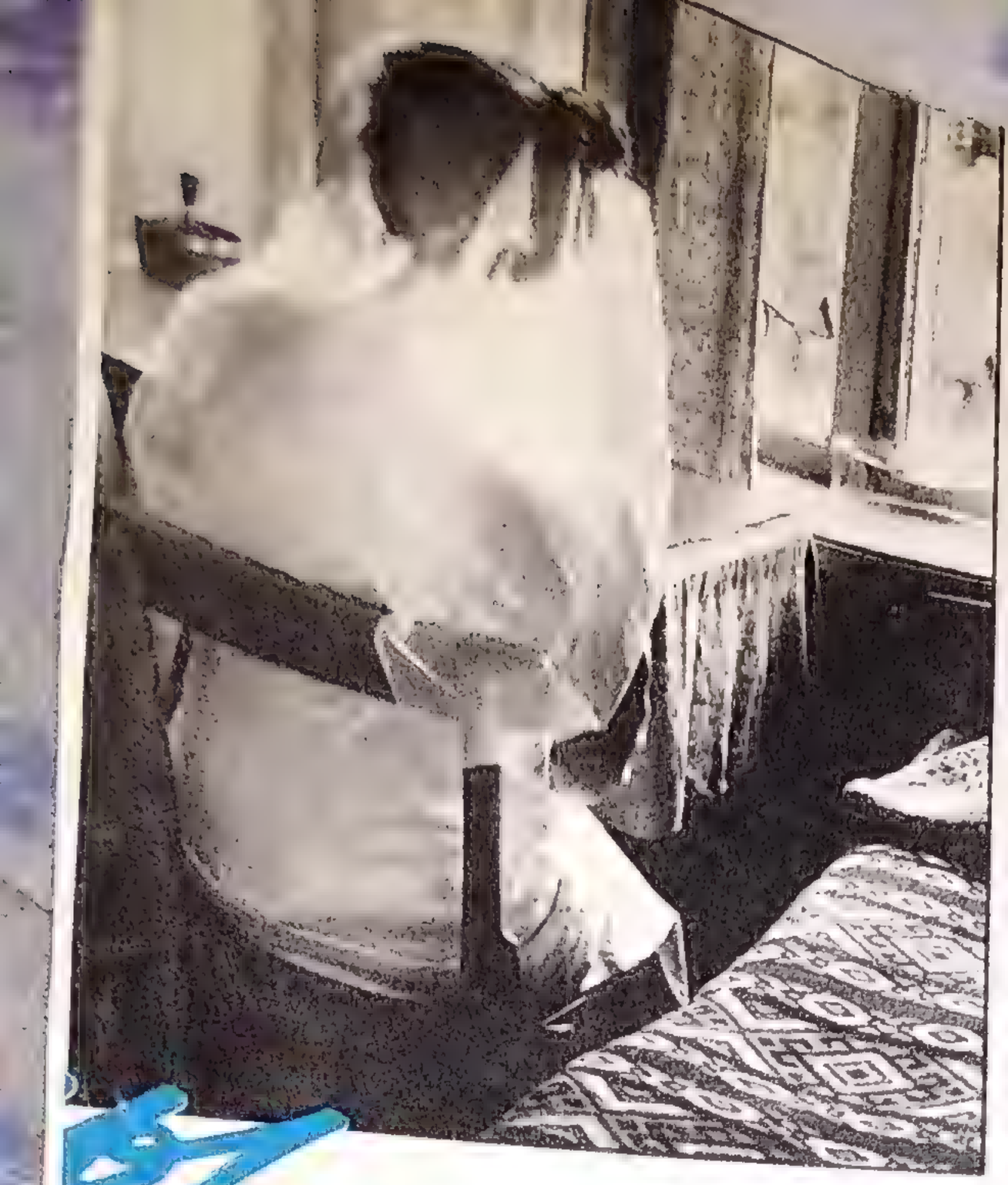
Теплое место.
На улице ждут отпечатков наших ног.
Звездная пыль на сапогах.
Мягкое кресло, клетчатый плед,
не нажатый вовремя курок.
Солнечный день
в ослепительных снах.

ПРИПЕВ:
Группа крови на рукаве.
Мой порядковый номер
на рукаве —
Пожелай мне удачи в бою,
Пожелай мне удачи
не остаться в этой траве.
Пожелай мне удачи в бою,
пожелай мне удачи.

БЕЛЫЙ СНЕГ

Белый снег, серый лед
На растрескавшейся земле.
Одеялом лоскутным на ней —
Город в дорожной петле.
А над городом плывут облака,
Закрывая небесный свет.
А над городом — желтый дым.
Городу — две тысячи лет,
Прожитых под светом звезды
По имени Солнце...

ПРИПЕВ:
И две тысячи лет война,
Война без особых причин.
Война — дело молодых,
Лекарство против морщин.
Красная, красная кровь
Через час уже просто земля,
Через два — на ней цветы и трава,
Через три — она снова жива
И согрета лучами звезды
по имени Солнце.



ВЗГЛЯД

правдивое, подлинное. Человек вначале воспринимается как личность и только потом как представитель другого пола. Такая позиция открывает путь к откровенности, ясности, исчезают предубеждение и стереотипы. Благодаря любви человек выходит из укрытия своего «Я» и вместе с другим создает новый общий мир.

Вот еще на что хотелось бы обратить внимание и мужчин, и женщин: на сложную взаимосвязь между стрессовым состоянием и сексом. Трудности в интимной жизни могут вызвать стресс настолько сильный, что он способен повлечь за собой у кого-то депрессию, у кого-то — язву желудка, другие недомогания. В свою очередь, люди, находящиеся в стрессовом состоянии, могут испытывать отвращение к физической близости или полное безразличие к ней.

Неудачи на работе, неприятности с друзьями и знакомыми, затянувшиеся конфликты, разочарование в супружестве, трудности в воспитании детей — все это способно вызвать стресс, который через какое-то время может привести к импотенции или фригидности. Раньше такие явления объяснялись «перегрузкой нервной системы», тем, что «психика не выдержала напряжения».

Эти объяснения ходили вокруг да около точного описания механизма подобных расстройств. И только исследования неврогормональной регуляции организма объяснили целый ряд загадок. Оказалось, например, что длительные стрессовые состояния могут привести к переизбытку гормональной субстанции пролактина в центральной нервной системе. В результате этих нарушений возникают сексуальные расстройства и бесплодие. Стрессовое состояние может со временем пройти, но «память» о нем остается в виде разрегулированной неврогормональной системы.

Например, пациент уверен, что он здоров, и не видит никаких причин для возникновения дисфункции. Но из ответов на вопросы выясняется, что, оказывается, два года назад он пережил серьезные служебные неприятности, хотя все и окончилось вполне благополучно. Человек может не замечать связи между этими событиями и последовавшим расстройством, даже отрицать такую возможность. Но стресс необязательно дает немедленные последствия, он воздействует постепенно, вызывая сбои в нервной и эндокринной системах.

Из этого следует, что поскольку организм — это психофизическое целое, то психологический и эмоциональный комфорт для него так же важен, как и биологический. Нейтрализация и смягчение конфликтных ситуаций, доброжелательные взаимоотношения — вот необходимые условия предупреждения стрессов. Их невозможно избежать полностью, но можно и должно ослабить.

Мы еще не все знаем о том, что происходит в пространстве между мужчиной и женщиной, например, о биоритмах, интуиции, внечувственном восприятии и т. п. Пока недостаточно изучены законы, управляющие этим пространством, существующие в нем противоречия, изменения, силы притяжения и отталкивания. Оно окружено тайной, но, без сомнения, определяется главным образом личностью партнеров, их отношением к людям, жизни, любви и друг к другу.

Перевела с польского
Евгения ПРИЗЕНТ.

Снимок прислал
на наш фотоконкурс
В. ЛОГАЧЕВ

ЦИНИКИ ХВАТАЮТСЯ ЗА СЕРДЦЕ

Зависит ли здоровье от типа личности? Известно, что невротическое состояние сопровождается такими недугами, как головные боли и боли в области желудка; невротики более подвержены стрессу, тревоге, депрессии и чувству напряженности, что, в свою очередь, ведет к физическим расстройствам. Результаты целого ряда исследований говорят о том, что сердечно-сосудистые заболевания более распространены среди людей, у которых наблюдаются определенные аспекты невротизма (депрессия, импульсивность) и такие проявления, как враждебность, агрессивность, цинизм.

Тех людей, которые не испытывают ухудшения состояния здоровья вследствие стресса, называют «выносливыми». Выносливость характеризуется следующими свойствами личности: обязательностью, чувством цели, способностью контролировать обстоятельства.

Сердечно-сосудистые заболевания, как правило, присущи лицам определенного склада: их отличают устремленность к успеху, конкурентность, жесткий, агрессивный образ действий, желание все делать в ускоренном темпе (согласно принципу «время не ждет») и высокая работоспособность. Эти личности в два раза чаще подвержены сердечным приступам.

Согласно наблюдениям, раковые больные большей частью не предрасположены к внешнему проявлению раздражения и гнева, они, как правило, уступчивы, подчиняемы, не уверены в себе и терпеливы, высокочувствительны к стрессу и вместе с тем меньше способны к разрядке негативных эмоций. По мнению некоторых исследователей, этих людей может вывести из равновесия зависть и конкуренция, они теряют надежду, становятся беспомощными, впадают в депрессию. Депрессия, кстати, тоже является канцерогенным фактором. Исследователи проследили одну весьма любопытную зависимость: невротизм увеличивает вероятность заболеваний сердца, но уменьшает опасность возникновения рака.

Майкл АРГАЙЛ, психолог.
(Из книги
«Психология счастья».)

[illegible] Удалось. Хотя все это время я со своим особым мнением была в меньшинстве.

— Это было одной из причин вашего собственного конфликта?

— Не только. И другие подобные дела, и выступления мои с критикой на партийных собраниях и докладные. Я не хотела мириться с тем, что оставляют [illegible] решения нарсудов, которые явно подлежат отмене. А в результате завели дисциплинарное дело в отношении меня, выговор дали. Мою кандидатуру даже не представили на выборы в члены облсуда в 19[illegible] году. Так и закончился [illegible] карьеры.

В облсуде мне, естественно, обрисовали происшедшее несколько иначе. Неуживчивый характер, за многое берется, до конца не доводит, слабый профессионал. Часто задерживал [illegible] дел в канцелярию. Правда, дисциплинарное дело в отношении [illegible] было прекращено коллегией по дисциплинарным делам при Верховном суде РСФСР и выговор снят. Но тем не менее в облсуде Колобкова уже почти три года не работает.

— Я отказывалась сняться с партийного учета. Тогда меня сняли принудительно. Райком поправил товарищей. Но [illegible] таки исключили — за неуплату партийных взносов, за утрату связи с парторганизацией, хотя я уже долго не работала и должна была платить по две копейки... В общем поймали. Но я не могу с[illegible] Я должна добиться восстан[illegible] тии. Буду апеллировать на съезд.

— Вы решили выставить свою кандидатуру на новые выборы в члены [illegible] да. По-моему, впервые в нашей [illegible] ной практике?

— Но это же мое конституционное [illegible] во! Пока меня всячески [illegible] дальше — время покажет. Но главное в другом.

Нет, вы представляете, если я, судья с высшим юридическим обр[illegible] зная все свои права, куда и к ком[illegible] щаться, не могу столько времени прошибить стену, что же должен испытывать в подобной ситуации простой советский человек, как мы любим говорить!

Так началась в жизни Галины Георгиевны Колобковой новая, может, и для нее самой неожиданная полоса.

— Простите за нескромный вопрос: на что вы сейчас живете?

— Ничего, я понимаю, это всех интересует. Сначала проедали дочкину страховку. Готовила к свадьбе. (Так бы сейчас пригодились эти деньги — жених ее из армии вернулся. Но что делать!) А потом выручал «Ленфильм».

— Вас пригласили сниматься?

— О да! В массовках. По шесть рублей за каждую. Жить можно. Я ведь в юности мечтала актрисой стать, до III тура в театральном прошла, но, видно, таланта не хватило. Зато теперь наверстываю.

Как-то у Мамина в «Фонтане» снималась сцена на овощебазе. Интеллигенцию привезли лук перебирать. Чтобы мы плакали натуральней, мазанули луком по лицу — вот уж наконец наревелась всласть... За все. А в другой раз в церкви снимали — я должна была свечку ставить, креститься. Смотрю: камера наезжает. Крупный план. Ну все, думаю, конец тебе, Колобкова, скажут, совсем докатилась. А куда денешься?

— Но если серьезно, самые тяжелые для вас времена, вы считаете, теперь уже отошли в безвозвратное прошлое?

— Конечно. Хуже всего было, когда еще работала, но уже понимала, что все против меня. Ощущение вакуума очень тяжко, давит. Это надо пережить. И расстаться с работой окончательно в какой-то мере стало облегчением.

— Но ведь это означало, что вы утратили то, ради чего вступили в конфликт,— возможность справедливой и законной защиты достоинства человека?

— В определенном смысле да. Но дело в том, что в рамках нынешней структуры законность невозможна в принципе. Наши «независимые» судьи существуют в четырехкратной зависимости: администрация суда, вышестоящий суд, Министерство юстиции, Советы. На мой взгляд, хватило бы только последнего. Но так или иначе [illegible] остается наедине с машиной, которая работает против него. Оказывается незащищенным, бесправным, беспомощным перед любым административным произволом.

— И вы хотите создать механизм этой защиты?

— Не я одна. В Москве уже 2 года существует Комитет социальной защиты граждан. Мы же сейчас создаем Центр по защите и восстановлению прав человека. Работаем в контакте с депутатской комиссией по правам человека, у нас много энтузиастов, независимых юристов. В конце концов мы обязаны выполнить этот свой долг.

— Я видела, как много людей идет к вам в Ленсовет. Вы дежурите там, как раньше говорили, на общественных началах. Но что может общественность, если последнее слово все-таки за судом?

— Вот сейчас у меня подготовлены материалы по десяти делам, в основе которых пресловутое гонение за критику. Пре[illegible] потому что статья в законода[illegible] есть, а судебной практики факти[illegible] Это тягучие, кропотливые, воло[illegible] па, тупиковые. Любая прокурату[illegible] суд постарается отмахнуться — [illegible] емы посерьезней. Так вот, мы [illegible]

— [illegible] одно-два дела?

[illegible] Довольно типичная история: художник-оформитель с предприятия, где работают инвалиды и пенсионеры, написал в газету «Правда» о злоупотреблениях с оплатой труда, распределением премии и т. д. В ответ — 9 дисциплинарных взыскании, все отменены. Уволен, восстановлен, снова уволен. Пять раз объявлял голодовки, цех бастовал в его поддержку. Администрация как работала, так и работает.

Или: обратились ко мне две женщины, обе четыре года не работают. Одна была зубным техником в стоматологической поликлинике, написала в ОБХСС о злоупотреблениях с золотом. Все подтвердилось, а уволили под первым же благовидным предлогом ее. Вторая — преподаватель техникума, вскрывала нарушения трудового законодательства, уволена по сокращению штатов. Любопытная деталь: она обращалась в основном в профсоюзные органы, так ее умудрились исключить из профсоюза, видно, чтоб не жаловалась хотя бы туда. И так далее, и так далее...

— Но что же можете сделать вы?

— Немало. Помогаем собирать документы, помогаем найти адвоката, тщательно изучаем все материалы и можем дать собственное заключение комиссии независимых юристов для предоставления в суд.

— Вы надеетесь победить?

— Да, мы обязаны научиться защищать права своих граждан в собственном регионе. В конце концов эти вопросы должны стать и предметом обсуждения на сессии Совета. Они должны быть под постоянным и пристальным контролем депутатов.

— Я так понимаю, что люди, которые обращаются к вам за помощью, вряд ли сумеют оплачивать оказанные им услуги. На какие же средства будет существовать ваш центр?

— Да, мы будем совершенно безвозмездно помогать людям, которые лишились средств к существованию по не зависящим от них причинам. Мы хотим создать компьютерную справочную службу, которая впервые будет работать не на специалистов, а на простого человека, который хочет и должен знать свои права. У нас будут опытные адвокаты. Мы создадим собственную биржу труда, чтобы человек, оставшись без работы, [illegible] для себя [illegible] подходящее. Разумеется, для всего этого нужны средства. [illegible] учредители. У нас их уже 12, а потом будем зарабатывать сами. Мы разработали план создания малых предприятий. Выгода двойная. Центр получает средства к существованию, те, кто вынужденно оказался без работы,— рабочие места. Мы также надеемся, что сумеем помочь вернувшимся из мест заключения, которым сегодня практически работы не найти, и другим категориям отверженных, которых еще так много в наше нелегкое время.

— Вы считаете, эти планы реальны сегодня?

— Да, реальны и именно сегодня. Все будет зависеть от того, насколько сплотятся демократические силы. Сумеют ли противостоять административной системе вплоть до ее ликвидации. Я убеждена, что никакими модернизациями дела не поправишь. Нужна ломка, сколь бы ни была она болезненна. Время полумер прошло, не оставив ощутимых результатов.

— Вы сейчас в Ленинграде человек довольно известный. О вас писал «Литератор», вы выступаете на радио и телевидении. Плюс ко всему выясняется, что вы еще и «жираф»... Вы не боитесь, что вас обвинят в некоторой саморекламе?

— Не знаю. Как-то не думала об этом. Просто у меня сейчас очень интересный период в жизни. Я не предполагала, что вокруг столько неравнодушных, удивительных, деятельных людей. Оказывается надо было просто не побояться высунуться.

— Я слышала, что к нам приезжают американские дети-«жирафы». Значит, и у нас появится молодая «жирафская» поросль.

— Вот этого я больше всего боюсь. Что значит сказать нашим детям: «Давайте все высунемся»? Как высунутся, так и пересчитают. Разве можем мы допустить, чтобы дети подверглись таким же репрессиям, как и взрослые, не имея ни малейшего механизма защиты! Мы в очередной раз очередным лозунгом обманем собственных детей.

— Ну, а вы-то сами, Галина Георгиевна, если честно, не жалеете, что рискнули нарушить трамвайный закон? Не слишком дорого обошлось «жирафство»?

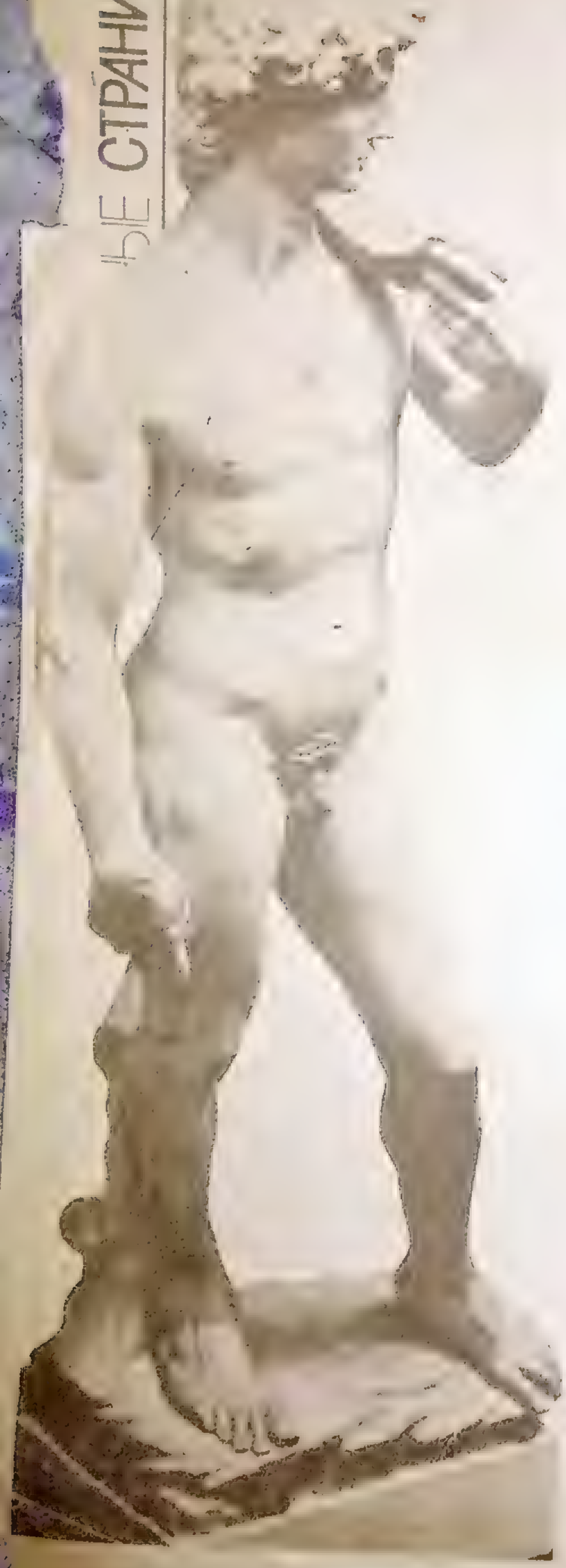
— Ровно столько, сколько оно стоит. Нужно было через все это пройти, чтобы стать другим человеком. Я могла бы спокойно «доспать» свой профессиональный стаж, но, так уж случилось, проснулась. А снотворных, каких бы то ни было, я не люблю.

И. АЛЕКСАНДРОВА

Ленинград

ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

ВЬЮЧНО-СУМЧАТО-ЛОМОВОЕ



Мой муж меня не любит. И он прав — а за что меня любить? Я и сама иной раз сравниваю себя настоящую, с другой — придуманной, той, которой мне хотелось бы быть, и настолько это сравнение не в пользу меня настоящей, что просто тоска берет. А он-то меня другой и не видит...

Вот и сейчас откроет дверь, окинет взглядом и поморщится. Правой рукой я держу нашего младшего, чтоб не вырвался, в левой — сумка с оборвавшейся ручкой. «Сейчас откроет дверь и поморщится»

Но дверь открывает старший сын

— Ма, вы чего так долго?

— Держи! — От сумки избавилась, младший тоже на свободе сейчас помчит к телевизору прямо в ботинках... Мчит!

А туфли кто за тебя будет снимать?

— Я сейчас!

В квартире бардак. Мне из прихожей это видно. Никаких следов хилой попытки уюта, которую я напрасно предпринимаю каждое утро. Муж, невзирая на беспорядок, под грохот телевизора возлежит на диване с газетой в руках. Газета в его руках вовсе не признак интереса к событиям в родной стране или за рубежом, тут иное — это манифест протеста против беспорядка в квартире, отсутствия ужина и моего неумения воспитывать детей.

Муж морщится, глядя на меня, и на миг откладывает газету в сторону

— В этом доме есть что-нибудь съедобное?

— Сейчас приготовлю,— виновато шмыгаю носом и направляюсь на кухню

Твои сын получил трояк за контрольную по геометрии,— ехидно сообщает мне супруг

Можно подумать, что твой сын получил за контрольную шесть! — огрызаюсь я, завязывая фартук, и начинаю готовить ужин

Куры мне сегодня достались из категории «с ногами, руками и в пуху», то есть бракованные несушки. Пух приходится обирать, ноги и головы отрубать, курицу подпаливать на газу.. Потом я долго отмываю от копоти свою посиневшую птицу супружеского благополучия и укладываю ее тушиться в жаровню. Уф! Ну вот наконец-то можно перевести дух и сесть чистить картошку — вода под нее уже закипела

Руки работают, а голова мыслит. Вот и лето, в кухне надо бы потолок побелить... Пусть в следующую субботу берет мальчишек и едут на Волгу. А я тут стол вытащу, холодильник разморожу, шкафы составлю, на пол газеты постелю, чтоб потом отмывалось легче, потолки размою, а пока они сохнут, мел разведу, возьму пылесос, побелю разок... Вот и кастрюля полная — на газ ее, посолю, чтоб потом не забыть... А теперь салатик сообразим... Так о чем я думала? О чем-то хорошем... Ах да, как я кухню буду белить. Раз побелю и, пока сохнет, кое-что перестирать успею. А потом еще разок пройдусь — уж делать так делать. Хорошо бы еще подоконники в порядок привести и балкон покрасить... Нет, за один выходной не управлюсь, придется следующую субботу прихватить.

Мам, есть хочется!

— Перехочется,— бурчу я.

— Ну скоро ты там, что ли?

Сейчас, сейчас...— Муму [illegible] не хамить. Мне только скандала не хватает

Так, салат готов, [illegible] расставлены, вилки разложены. Эх, какая досада! Хлеба нет! Забыла купить, вернее, не забыла, а просто в сумку не помещался. Без двадцати восемь, магазин до восьми, можно успеть. Старшего лучше не посылать, непременно завозится и опоздает. Сама сбегаю. А если хлеба нет, то к Тоське Мышниковой заскочу, она декретный отпуск отсиживает, у нее хлеб наверняка есть, поделится...

Из дома я стараюсь выскользнуть понезаметнее, и хотя по телевизору идет футбольный матч и все трое моих мужиков дружно уставились в экран, сменяясь междометиями, супруг замечает мои манипуляции в прихожей и, стоически морщась, бросает:

— Ты хоть раз в жизни можешь ничего не забыть к ужину?

Мне очень хочется выдать ему что-нибудь поядовитее и поколючее, но на ум ничего не идет, и единственное, что я могу совершить в ответ, — это дверью погромче хлопнуть, так, чтоб даже звонок подзвякнул

Интересно, бывают на свете счастливые женщины или нет? Наверное, все-таки бывают. Одна на миллион, в порядке исключения, чтоб было с кого [illegible] нет, бывают — вон у Тоськи старшая до[illegible] так она ей помогает. А у меня мужики

Плавно-дергающийся ход моих умозаключений прерывается [illegible] замка — это из квартиры выходит [illegible] ный незнако[illegible] мной, поджидая лифт. От Анжелки [illegible] Анжелка — женщина одинокая [illegible] жизнью обделенная, и дабы [illegible] дамы прелесть своих врачеб[illegible] ли [illegible] явственнеи, [illegible] сколько я ее зн[illegible] поклонников

Вот и у этого на [illegible] ное кольцо. Лицо х[illegible] Жене небось про со[illegible]

В лифт он меня п[illegible] «знатоки» что ли [illegible] пропускает [illegible] доисторически[illegible] он проверял, не за[illegible]

Проверяй [illegible] дишь, лифт м[illegible] живого веса [illegible]

Можно подумать, что я с десятого этажа на чердак поеду! Я киваю головой, и он нажимает кнопку

Мы стоим друг против друга, и его благопристоиные глаза прямо-таки меня раздевают. Раздевай, раздевай, голубчик, мне уже не семнадцать лет, а тридцать семь, и потому я не зардеюсь, а всего лишь столь же нахально тебя взглядом измерю. И вообще твое счастье, что раздеваешь ты меня только глазами. Иначе бы под моим дежурным платьем ты ничего привлекательного не обнаружил, я не одинокая Анжелка, французского белья в кружавчиках на мне нет, при своих трех мужиках

Школа Глоба

ЛЮБОВЬ, ЧТО ДВИЖЕТ СОЛНЦЕ И СВЕТИЛА

— Тамара, признаюсь, что этого занятия я ожидала с особенным нетерпением. Вы ведь обещали...

— Я обещала говорить о любви. Об этом великом чувстве, преображающем жизнь человека и мир. Каждый из нас мечтает о нем. Кто-то мечется, разыскивая свой идеал, разочаровывается и снова устремляется в поиски, кто-то ждет. Ждет, что вот наступит миг и придет любовь. И бывает так, что ожидание длится годы, а иногда и всю жизнь... Мы, дети Земли, знаем только одну любовь — земную, чувственную. Мы забыли о том, что есть и иная — духовная любовь, любовь космическая

— Простите, Тамара, но уж коль мы земные создания, то давайте поговорим не о космической любви, а о человеческой. Если верить великому Данте, чьи слова мы вынесли в заголовок, то небесные светила не могут помочь нам найти земную путеводную звезду, ведь любовь движет светила, а не они управляют ею?

— А что вы скажете по поводу выражения: «Браки заключаются на небесах»?

— Метафора...

— Понимаю, что вы настроены скептически. Лучший способ убеждения — приведение конкретных доказательств. Поэтому я предлагаю вам — назовите ставшие историческими, а потому всем известные имена людей, а я постараюсь объяснить, как влияло небо на их любовь, их судьбы.

— Раз уж я вспомнила Данте, то, может быть, Данте и Беатриче?

— О, это пример идеальной, высшей любви. Но, увы, двум этим людям не суждено было соединиться. Когда Данте было девять лет, он влюбился в девочку-ровесницу. Через девять лет он встретился с ней вновь. Девушка кивнула ему — и на свет появился первый сонет будущего великого поэта. Вскоре — новая встреча в церкви. Боясь обнаружить бушевавшее в нем чувство, юноша оживленно беседует с другими дамами. Беатриче заметила это и не простила. Следующая встреча на чьей-то свадьбе стала трагедией для Данте. Девушка жестоко высмеяла его на людях, и он решил никогда больше не видеться с ней. Беатриче рано умерла. Но вечно живет в творчестве Данте. Отчего же все произошло так, как произошло? Беатриче была Козерогом, а Данте — Близнецом. Близнецы часто ведут себя легкомысленно, а Козероги, которым свойственны строгость и внутреннее постоянство, не прощают легкости чувств. Так Козерог и Близнец, между которыми нет духовного единства, не смогли понять друг друга...

— Какая печальная история! Но почему же все-таки поэт сказал: «Любовь, что движет Солнце и светила»?

— Здесь нет противоречия. Ведь Данте любил Беатриче, несмотря на то, что планеты не благословляли эту любовь. И она питала его душу, его поэзию.

— Тамара, а какие из планет владеют тайной нашей любви, ведают «небесным заговором»?

Истину о любви знает только муза Урания — покровительница астрологии. Но я могу сказать, что чувственной любовью нас одаривают Венера и Марс. Венера управляет тремя созвездиями: Тельца, Весов и Рыб. Венера в созвездии Тельца (ее называют Пандемос — Всенародная) несет человеку земную, теплую, чувственную любовь. Венера в Весах (Венера — Урания) наделяет нас строгостью, целомудрием, духовным совершенством и гармоничностью. И, наконец, третья ипостась этой планеты — Венера в Рыбах (Анадиомена — Пенорожденная). Люди, в чьих гороскопах именно эта Венера, способны на высшее проявление любви — любовь-самопожертвование. Но очень часто они не могут найти себе равных по силе чувств и мучаются в поисках своего идеала. Марс управляет Овеном, Скорпионом и Козерогом

— Пожалуйста, объясните мне: если эти планеты прввят названными вами созвездиями, то это значит, что в гороскопах людей, рожденных под другими знаками, они отсутствуют?

- Нет. В гороскопе каждого человека присутствуют абсолютно все планеты, но сила их воздействия на жизнь, судьбу бывает разной: у одних сильнее одна планета, у других — другая. В одном из ближайших занятий я познакомлю вас с таблицами планет, научу ими пользоваться, и тогда каждый сможет определить, какие планеты в его гороскопе как действуют... А теперь продолжу. Мужчина и женщина, в гороскопах которых Венера и Марс совпадают по своему положению на небе, испытывают друг к другу сильное чувственное влечение. Но на одной только чувственной любви брак долго не держится. У мужчин, как правило, через два года, а у женщин через восемь лет наступает разочарование. Для того, чтобы брак был прочным, необходимо еще множество астрологических аспектов. А почему вы улыбаетесь?

— Извините меня, Тамара, просто я представила себе такую картину: молодой человек, прежде чем сделать предложение своей возлюбленной, говорит ей: дорогая, сверим наши гороскопы...

— И тем не менее в Индии, например, браки подбираются именно по гороскопу. Но индийцы — особый народ, имеющий древние астрологические корни и традиции, воспитанное сознание.

— Ну, в нам-то можно влюбляться-жениться, не тычась носом в гороскоп?

— Ну, зачем же вы доводите сказанное мною до абсурда? Конечно, я вовсе не утверждаю, что человеческое счастье зависит только от звезд. Звезды ведь не принуждают, они лишь советуют. Но если проанализировать счастливые браки, то, уверяю вас, они — те, что заключаются на небесах. Предлагаю вам прямо сейчас провести такой анализ. Называйте имена

— Ну, например, Рембрандт и Саския, Федор Михайлович и Анна Григорьевна Достоевские...

— Рембрандт появился на свет под знаком Рака, Саския — под знаком Рыб. Этот союз, как правило, рождает полную духовную и творческую совместимость. Причем Рыба является для Рака путеводной звездой и наставником. Саския, тихая, скромная женщина, играла в жизни Рембрандта очень важную роль. Она была для него как Солнце, превращающее зерно в спелый колос.

Федор Михайлович и Анна Григорьевна Достоевские. Он родился 11 ноября — Скорпион, она 11 сентября — Дева. Солнце и Луна располагались в их гороскопах так, что давали прекрасный духовный контакт. Кроме того, Марс в гороскопе Федора Михайловича был в соединении с Венерой Анны Григорьевны, а это, как я уже говорила, дает людям земную, чувственную любовь. Жена писателя была очень сильной, мужественной женщиной. Именно благодаря ей они выдержали годы бедности, доходящей до нищеты. Хотя семейную жизнь нередко отравляли приступы ревности мужа. И это тоже совершенно понятно: Скорпион ревнив и подозрителен, а Дева кокетлива. Но это кокетство — лишь манера поведения.

— Вы говорите, что истину о любви знает только муза Урания. А мне кажется, что эта истина открывается и тем, кто по-настоящему любит...

— Да, любящее сердце способно слышать музыку сфер, великую песнь Космоса о любви и звездах. Всем, кто нашел свою путеводную звезду, я желаю никогда не потерять ее. А тем, чей взор еще не отыскал ее в мириаде звезд, поскорее найти свою единственную земную звезду

— Большое спасибо за такое прекрасное пожелание. Может быть, в заключение вы дадите нашим читателям звездные ориентиры, которые, кто знает, вдруг помогут кому-то отыскать того самого единственного человека, о котором каждый из нас мечтает?

С удовольствием назову, между какими знаками наиболее благоприятны союзы.

Овен — Лев, Стрелец, Близнецы.
Телец — Рак, Дева, Козерог, Рыба.
Близнецы — Овен, Весы, Водолей.
Рак — Рыба, Скорпион, Телец
Лев — Овен, Стрелец, Весы.
Дева — Телец, Козерог, Скорпион.
Весы — Водолей, Близнецы, Стрелец
Скорпион — Рак, Рыба, Дева.
Стрелец — Овен, Лев, Весы.
Козерог — Дева, Рыба.
Водолей — Весы, Близнецы, Овен
Рыба — Рак, Скорпион, Козерог.

Браки между двумя одинаковыми знаками хороши только в том случае, если люди обладают высоким уровнем духовного развития. Но Девы и Близнецы составляют исключение: союз Дева — Дева, Близнец — Близнец вполне благополучен.

— Еще раз спасибо, Тамара. До следующего занятия.

Л. ГАВРЮШЕНКО

ДЕПУТАТСКИЙ МАНДАТ

ХОРОШО ЖЕНЩИНЕ — ХОРОШО ОБЩЕСТВУ

Репортаж с заседания Комитета Верховного Совета СССР по делам женщин, охраны семьи, материнства и детства

Подозреваю: мы, женщины, еще не вполне осознали, что впервые на высшем государственном уровне — в Верховном Совете СССР — создан и действует депутатский Комитет, чтобы в законах страны были полностью защищены и представлены интересы наши, наших детей и семей.

Понять значимость этого факта можно, только реально ощутив результаты деятельности Комитета,— мы надеемся, это скоро произойдет — или понаблюдав его работу в непосредственной близости. Вашим корреспондентам Ирине СКЛЯР и Анатолию ЖМУЛЮКИНУ представилась такая возможность. В течение рабочей недели во второй половине января мы ежедневно приходили на заседания Комитета, где обсуждались вопросы, которые не могут оставить равнодушной ни одну женщину, ни одну семью. Судите сами: «Об альтернативном проекте Закона «О пенсионном обеспечении граждан в СССР», «О неотложных мерах по улучшению положения женщин, охране материнства и детства, укреплению семьи» (проект постановления Верховного Совета СССР), «О внесении изменений и дополнений в законодательные акты Союза ССР по вопросам, касающимся женщин, семьи и детей» (2-е чтение), «Об охране материнства и детства» (проект Закона СССР, 2-е чтение), «О мерах по увеличению производства бытовой техники, облегчающей домашний труд женщин».

С 10 утра до конца дня, а то и прихватывая вечерние часы, депутаты слушали, обсуждали, спорили, задавали вопросы приглашенным экспертам, специалистам, представителям государственных органов и ведомств.

— Я утверждаю, что, если новый Закон о пенсионном обеспечении будет принят в том виде, в каком он спроектирован, женщины потеряют по ряду позиций. Сейчас в общей структуре пенсионеров 75 процентов женщин и 25 процентов мужчин Через 5 лет структура меняется: женщин становится 80 процентов, мужчин — 20. Так что у пенсионного законодательства — женское лицо

Кандидат юридических наук доцент Всесоюзного юридического заочного института Эльвира Галимовна Тучкова делает перед депутатами анализ проекта нового Закона о пенсионном обеспечении с точки зрения интересов женщин. Специалист высокой квалификации, она подготовила докторскую диссертацию по теме «Труд и социальное обеспечение пожилых граждан в СССР». Вместе с доктором юридических наук, профессором Михаилом Львовичем Захаровым Э. Г. Тучкова участвовала в разработке инициативного проекта Закона о пенсиях, и сейчас знакомит с ним депутатов по статьям, касающимся пенсионных интересов женщин.

— По действующему законодательству резкого разрыва в уровне пенсий мужчин и женщин нет. Почему? Потому что в нем предусматривается 20-процентная надбавка за длительный и непрерывный стаж. Ее получают больше женщин, чем мужчин, и это смягчает разрыв. По новому законодательству предлагается исчислять сумму пенсий, исходя из среднего заработка любых 5 лет подряд из последних 15 лет перед обращением за пенсией, а он, как правило, ниже, чем заработок за последний год. Женщины взяли карандашики, все подсчитали, и в трудовых коллективах, куда мы приезжаем, нас первым делом спрашивают

— Что же, мы по новому закону будем получать даже меньше, чем получали?

— Выходит, что так,— отвечаем

Что мы предлагаем? Несколько вариантов... Кроме исчисления за 5 лет, сохранить и короткий срок, например, 2 последних года; у кого сумма заработка не свыше 220—230 рублей — исчислять пенсию в размере не 55 процентов, а 60 Или возможен такой вариант: заработок за 5 лет, выбранных будущим пенсионером, приводить в соответствие с индексом стоимости жизни за каждый год и роста заработной платы. Можно пойти по другому пути: включать в сумму на исчисление пенсии все виды оплаты, которые человек получает за свой труд: совместительство, подработки и т. д.

Депутаты не торопят Эльвиру Галимовну. Что-то записывают, помечают в тексте закона, вникают в подробности анализа, который делает эксперт, обдумывают каждую поправку Э. Г. Тучкова обращает их внимание на уровень пенсий по инвалидности — он окажется ниже уровня пенсий по старости; по статье 15 — льготы многодетным матерям — женщин ждет ухудшение по сравнению с нынешним законом: в нем предусматривается, что женщина может уйти на пенсию в 50 лет при стаже в 15 лет, новое законодательство увеличивает его до 20 лет, решительно призывает возражать против отмены пенсий за выслугу лет учителям и медицинским работникам.

П ...ну пожилую, скромно оде... женщину, появлявшуюся в редакциях, учреждениях, каби... нетах самых разных масштабов и уровней, принимали несколько настороженно что за несуразицу она несет. никто о пожаре слыхом не слыхивал От ее «небылиц» отмахивались, грозили вызвать милицию отправить в сумасшедший дом попросту ...или за двери

...на чем она твердо стояла, не нахо... подтверждения в архивах. Не на... ...ы ни ее судимости, ни ее ... ни ее пребывания в холо... ...ь Саранской больнице. Да и б... когда-нибудь Тоне Подобоговой...

...та 1942 года п обрантка хлеб... ...очного пункта Тоня Подобрецова приняла партию зерна засоренного ...ы, и зав рыла колхозные п д ...но на доработку ...м 2 августа в ...

...иди в сельсовет ...

В сельсовете два незнакомых человека объявили ей, что она арестована. Гордая, уверенная в себе девушка усмехнулась в ответ на неуместную шутку:

Интересно, за что же?

кто вчера у Зубовского колхоза зерно не принял?

...ак у меня образец есть: песку мно-

— Лучше сознайся-ка сразу, кто дал тебе указание тормозить хлебопоставки для фронта, — «уговаривали» незнакомцы, связывая ей руки веревкой

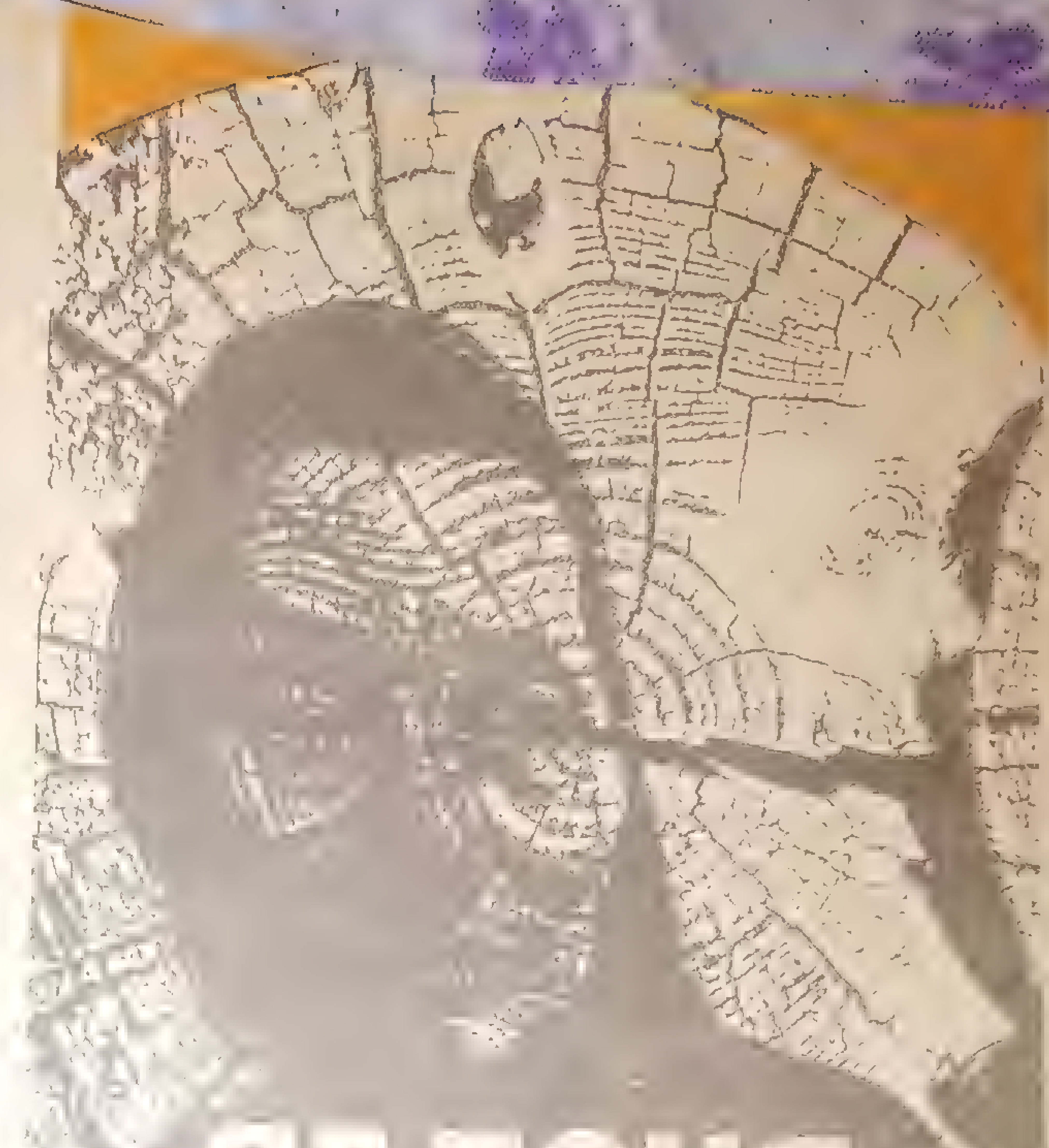
В тюремной камере было много женщин, но все боялись, сторонились друг друга. Познакомилась она здесь с Татьяной Кирсантьевной Немовой, бывшим председателем колхоза. Взяли ее то ли за то, что в праздник дала указание зарезать барана и сделать общий обед, то ли за то, что сортовой участок обманул ожидания и не принес урожая, словом, виновата была по контрреволюционной линии. Татьяна Кирсантьевна как могла ухаживала за Тоней, когда ее, обессиленную, приводили на рассвете с допросов. Допросы длились по нескольку часов. Два следователя играли в карты, рядом на столе лежал — для страху — наган, а она стояла на холодном полу до ломоты в ногах, до кружения в голове, до ряби в глазах. От ...требовалось одно: подписать бумагу, ...которой говорилось, что она злоумышленно не приняла партию зерна. И что такая установка тормозить хлебопоставки была дана ей директором эле...ватора

— Ни в чем я не виновата, хоть убей... говорила Тоня. Убивать не стали, но ... однажды затолкали в пустую длинную ка..., сорвали одежки, потом завели в ка... какого-то мужчину, судя по виду, ...заключенного.

Вот эта сука — сказали мужчине, ...дверь закрылась.

Он показался ей страшным, черным, об... Забившись в угол, не своим голо... ...произнесла: если подойдете ко мне — ...грызу горло. Он стоял неподвижно, не ... Только смотрел на нее ... говорили его глаза. О чем? ...открылась, играя наганом, вошли не... охранники. Он повернулся ...произнес последние в своей жизни

...! Она же совсем ребенок...



ЯБЛОНЯ НА ПЕПЕЛИЩЕ

Дуло нагана легло ему на висок, и мужчина упал. Тоня бросилась к нему пыталась зажать рукой струю крови, не помня себя, кричала что-то

На Покров этапом погнали в ...демьяновск на суд. На другой стороне улицы увидела маму с узелком в руках

— Мама, я ни в чем не виновата, ... только и смогла крикнуть Тоня

Судьями оказались три женщины, и у Тони зародилась надежда

— Отправьте меня на фронт, ...попросила она.

— Врага народа — и на фронт?! ...возмутилась одна из женщин. — ...к стенке тебя, а не на фронт!

«Пять лет без права переписки» — был ей скорый приговор

Путь оказался близким: привезли в город Саранск и привели колонной на большое поле, огороженное колючей проволокой, с часовыми на вышках. Это и была ИТК-4.

— А где ж жить-то будем? — недоумевали женщины.

— А здесь и будете, — разъяснила охрана и указала на два приземистых барака, крытых соломой поверх деревянных жер-

... ноября они работали цельн... расчищали землю под взлетную по...у будущего аэродрома. Вечером, ве... ...«домой», усталые и голодные ... В густой темноте переполненного лю... барака вдруг вспыхнул огонь, запахло г...ым, костром на ветру занялась солома. Женщины бросились к выходам, образовались горящие живые «пробки», — крики, вопли, проклятия. Они с Татьяной Кирсантьевной были как раз посредине ада, бежать было некуда, тело уже горело, нестерпимый жар прерывал дыхание.

— Прощайся с жизнью, Тонюшка! — закричала Татьяна Кирсантьевна. — Молись...

Уже падая в небытие и инстинктивно защищая руками глаза, Тоня услышала доносившийся сверху крик. «Руку! Руку давай!» Увидела или почувствовала ка... протянутую к ней толстую палку, п...нув, ухватилась за нее и пылающи... ...лом вылетела на поверхность. Кто ...вая пламя, сыпал на нее земл... ...ствуя боли, она бросилась к ... ...тьяна Кирсантьевна... ... жили животом на зем...

...ЛИ ЗАСУХА?

...ющей диагностики. ...ому, пользуясь совета... в третьем номере жур... вы уже определили свои не... каналы. Обратите ... на то, что поток ЧИ чаще ... в ваших гороскопических ...налах. Кроме того, вне зависимости от дат рождения у вас и у большинства ваших близких повышен процент неблагополучия в каналах мочевого пузыря, толстой кишки, почек. Последнее — грозный сигнал того, что фильтры организма работают со значительной перегрузкой, так как плохо очищают тело от шлаков и ядов нашей экологически грязной воды, пищи, воздуха.

Чтобы нормализовать деятельность неблагополучного канала, следует прежде всего выяснить, что же мешает в нем току энергии — избыток ее или недостаток? В этом вам поможет таблица № 2. Найдя в ней свой неблагополучный канал, определите в процентах избыток ЧИ и недостаток ЧИ в этом канале. Для расчетов воспользуйтесь схемой и формулой, которые в третьем номере журнала помогли вам вычислить проценты неблагополучия.

Как избыток, так и недостаток энергии в канале свидетельствуют, что орган или система по какой-либо причине работают с перегрузкой. Есть мнение, что избыток ЧИ в канале отражает первую фазу перенапряжения органа или системы, а недостаток ЧИ в нем — вторую фазу — истощение. Кроме того, образно говоря, избыток энергии в канале — это зародыш воспалительного заболевания, а недостаток энергии — это зародыш хронического заболевания.

Теперь вернемся к домашнему заданию, которое вы получили в третьем номере журнала. На круге, где вы уже отметили свои неблагополучные каналы, в секторе каждого неблагополучного канала отметьте в процентах как избыток ЧИ, так и недостаток ЧИ (вычисленные по таблице № 2). Перед числом избытка энергии поставьте «плюс», перед числом недостатка энергии — «минус». Для наглядности подчеркните каждое большее число, если оно с плюсом, красным карандашом, а если оно с минусом — синим. Это вам поможет быстрее сориентироваться в выборе метода оздоровления.

Функция недостаточна (канал обмелел), если процентное число признаков недостатка энергии в канале выше, чем процентное число избытка энергии в нем. В этом случае рекомендуется тонизирующий, возбуждающий массаж. При повышенной функции органа или системы (каналу грозит наводнение) — успокоительный массаж.

Вот вы и продиагностировали себя. Ну а о месте, времени и методах успокоительного и тонизирующего массажа вы узнаете из следующего номера журнала.

И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ

14. ограничение движений больших пальцев рук и ног,
15. тяжелый сон.

V. Канал СЕРДЦА

1. Беспричинная тоска,
2. тяжесть в груди,
3. иногда температура,
4. при температуре сухость во рту,
5. боли в сердце,
6. боли в плече и предплечье,
7. ярко-красный язык,
8. красное лицо,
9. повышенная возбудимость,
10. тяжесть в конечностях.

1. Неспособность принимать решения,
2. подавленность,
3. бледное лицо,
4. угнетенность,
5. тахикардия (учащенное сердцебиение),
6. одышка при малых физических нагрузках,
7. бледный язык,
8. холод и онемение внутренней поверхности плеча (левого, от плеча до локтя),
9. головокружения.

VI. Канал ТОНКОЙ КИШКИ

1. Боль вокруг ушей,
2. мигрень,
3. шум и звон в ушах,
4. боль в шее, затылке,
5. боль вокруг пупка,
6. боль в нижней части живота,
7. боль в лопатках,
8. запор.

1. Боль в висках,
2. боль шеи по бокам,
3. боль в предплечьях (от кисти до локтя),
4. сухость и раздражение кожи,
5. отечность нижней челюсти, иногда шеи,
6. снижение слуха,
7. похудание,
8. тошнота, иногда рвота, понос,
9. слабость, холод в конечностях.

VII. Канал МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

1. Частое мочеиспускание с малым количеством мочи, болезненное,
2. боли в ногах (ступнях, лодыжках и сзади, по ноге),
3. боли в поясе,
4. избыточное слезотечение,
5. боль в глазах,
6. кровотечения из носа.

1. Редкое мочеиспускание, обильное,
2. боли в позвоночнике по всей длине,
3. отечность половых органов,
4. ухудшение зрения,
5. слабость мышц затылка, позвоночника,
6. тяжесть в ногах, спине,
7. головокружения,
8. малая подвижность мизинцев ног,
9. геморрой.

VIII. Канал ПОЧЕК

1. Вздутый живот,
2. отеки,
3. темно-бурая моча (цвета кофе),
4. изменение порядка мочеиспускания (ночью чаще, чем днем),
5. нежелание говорить,
6. внезапная потребность в активной деятельности с затратой энергии,
7. неспособность вовремя прекратить работу,
8. внезапная сонливость после еды,
9. чувство тяжести во всем теле,

1. Робость, подозрительность, слабоволие,
2. непроизвольные, еле слышные стоны,
3. частая зевота,
4. храп ночью,
5. чувство покоя, сонливости перед закатом солнца,
6. ранняя утренняя бессонница,
7. раннее пробуждение утром,
8. потливость,
9. расстройство кишечника,
10. тяжесть и жар в ногах,
11. боли в крестце, пояснице, внутренней части бедер,
12. сухость во рту,
13. чувство тошноты,
14. сексуальная потенция повышена.

10. снижение потенции,
11. шум в ушах,
12. ноги холодные, в них онемение, слабость.

IX. Канал КРОВООБРАЩЕНИЯ и ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ

1. Тяжесть, боль, жар в голове,
2. боли в животе,
3. поверхностный сон со сновидениями,
4. покраснение склеры,
5. запор,
6. боль в руках, кистях,
7. боль в грудной клетке,
8. стеснительность,
9. раздражительность.

1. Глубокий сон,
2. одышка,
3. боязнь высоты (плохие сосуды сердца),
4. головокружение,
5. то запоры, то поносы,
6. нежелание ходить,
7. депрессия, утомляемость,
8. сердцебиения (тахикардия),
9. слабость рук,
10. желтушность склер.

X. Канал ТЕПЛООБРАЗОВАНИЯ

1. Боль в верхних конечностях,
2. боль в правом локте,
3. боль и звон в ушах,
4. жара плохо переносится,
5. лицо красное,
6. нет аппетита,
7. бессонница,
8. раздражительность,
9. кожа на ощупь теплая или горячая,
10. ослабление слуха.

1. Боль вокруг висков,
2. озноб по телу,
3. слабость,
4. онемение, слабость рук,
5. лицо бледное,
6. непереносимость холода,
7. быстрая утомляемость,
8. грусть, вялость,
9. кожа на ощупь холодная.

XI. Канал ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

1. Чувство полноты в желудке,
2. тяжесть в голове,
3. боли и судороги в ногах (по лампасам),
4. кожа горячая,
5. ночные страхи,
6. горечь во рту,
7. тошнота,
8. припухлость шеи, щек, подбородка,
9. заболевание горла,
10. бессонница,
11. стопы ног горячие,
12. иногда рвота желчью.

1. Упадок сил, слабость,
2. головокружение,
3. тяжелые и глубокие вздохи,
4. нетвердая походка,
5. кожа бледная, холодная,
6. одышка,
7. припухлость стоп и в подколенной ямке,
8. воспаление глаз,
9. желтушность склеры,
10. сонливость, часто даже днем,
11. потливость ночью.

XII. Канал ПЕЧЕНИ

1. Плаксивость,
2. раздражительность,
3. стремление работать без перерыва, пока работа не кончена,
4. импульсивность (ни с того ни с сего),
5. красные белки глаз,
6. головные боли,
7. желтушность кожи,
8. нарушения менструаций,
9. боль в пояснице,
10. легкая возбудимость.

1. Нетвердая походка,
2. общая неуклюжесть,
3. быстрая утомляемость глаз,
4. ухудшение зрения,
5. запоры,
6. метеоризм (газы),
7. головокружение,
8. кожа бледная,
9. расстройства кишечника,
10. депрессия, чувство страха,
11. вспыльчивость, раздражительная слабость.

[illegible] плаценту и, что самое страшное [illegible] накапливается в ней, создавая своеобразное [illegible] вредных веществ, источник постоянной опасности для развивающегося организма. Повышенное количество никотина обнаруживается и в околоплодной жидкости. Надо сказать еще и о том, что никотин обладает способностью активно проникать в материнское молоко.

Известно, что от курения страдают не только сами [illegible] но и те, кто [illegible] рядом с ними. [illegible] женщина, а ее муж, [illegible] безжалостно ее обкуривающий [illegible] виновниками тяжелых осложнений беременности.

[illegible] его организм продолжает страдать [illegible] нанесенного ему еще до рождения. На [illegible] гическом материале установлено, что [illegible] женщин отстают от своих сверстников в [illegible] и умственном развитии. Некоторые ученые отмечают у них увеличение частоты врожденных [illegible] ков сердца, воспалений легких, бронхитов, разных нарушений нервной системы.

Интересные данные были недавно получены учеными из Бристольского университета (Англия). В течение 11 лет специалисты обследовали 13 тысяч детей, матери которых курили во время беременности. Выяснилось, что эти дети отставали от [illegible] сверстников в навыках чтения, они медленнее росли, были особо подвержены простудным и некоторым другим заболеваниям.

Вот сколько грозных опасностей, сколько бед может принести в [illegible] голубой дымок сигареты.

Каждая девушка — будущая жена и мать — должна отчетливо понимать, на какой риск она идет, легкомысленно поддаваясь моде. И уж если найдет она в себе силы покончить с вредной привычкой во время беременности и кормления — стоит ли возвращаться к ней потом?

Если бы ваш малыш понимал, что скрывается за дымком сигареты, он бы тоже попросил: «Не кури, мама!»

А. КИРЮЩЕНКОВ,
профессор

СОКИ

Ягодные, фруктовые или овощные соки получают при помощи соковыжималки или отжимают через марлю.

Перед этим ягоды, плоды или овощи тщательно моют, очищают от плодоножек и ошпаривают кипятком. (Руки тоже должны быть тщательно вымыты, посуду и марлю обдать кипятком.) Отжатый сок процеживают через марлю и хранят в стеклянной посуде с крышкой или в бутылке, закрытой ватой, в холодном месте не более 4 часов зимой и 2 часов летом. Но лучше давать соки сразу после приготовления.

В соки иногда добавляют немного сахарного сиропа, сваренного из расчета 1 столовая ложка сахара на столовую ложку воды, его тоже непременно процеживают через марлю. В ягодные соки сиропа наливают столько же, сколько и сока, в яблочный — меньше, в морковный, томатный, виноградный — сироп не обязателен. Морковный и томатный соки, содержащие много каротина, обычно добавляют в другие соки.

ОТВАР ШИПОВНИКА

Одну чайную ложку сухого шиповника (без зернышек и ворсинок) заварить стаканом крутого кипятка, кипятить, закрыв крышкой, 10 минут. Дать постоять 3 часа, процедить сквозь марлю. Полученный отвар давать в виде чая с сахаром, лимоном, клюквой или добавлять его в соки, кисели, компоты.

Е. ЮФА, врач

г. Львов

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ — БУМАЖНЫЕ БЕРЕГА

Летом в Воронеже жарко. Термометр на здании городского почтамта показывает плюс 32°. Возле лотка с мороженым очередь. Мальчуган лет шести ухватил желанный холодный брикетик, а его мама, как все в мире мамы, волнуется: не глотай целиком, ешь помедленнее... Такие лотки и киоски с мороженым в Воронеже на каждом шагу. Ассортимент молочных продуктов в продовольственных магазинах города широк и разнообразен.

Я смотрю на разноцветные крышки бутылок со сливками, ряженкой, кефиром, на голубые пачечки творога и думаю: неужели из этого края молочных рек могло прийти в редакцию письмо Т. И. Толоконниковой? «Я стала бабушкой, — пишет она, — но это радостное событие омрачилось тем, что у дочери пропало молоко. Что делать? Попросили мы направление в [illegible] кухню. К нашему удивлению, участковый педиатр дать такое направление отказывает. В Коминтерновском районе города, [illegible] она молочные смеси — дефицит, [illegible] на питание выдают только в [illegible] случаях. Но разве наш случай [illegible] ительный? Я вижу, как переживает дочь, болит у меня сердце и за нее и за маленькую внучку».

Может быть, автор письма что-то путает?

Но все оказалось правдой. В городском отделе здравоохранения меня познакомили с невеселой статистикой: только одна тысяча из пяти с половиной тысяч малышей, нуждающихся в искусственном или смешанном вскармливании, пользуется благами молочной кухни.

На десять детских поликлиник города приходится всего три молочных кухни. Каждая имеет при себе по 2—3 раздаточных пункта, которые снабжают прежде всего детские больницы, ясли, дома ребенка, а затем уж детей, состоящих на учете в этой поликлинике. Дети, «приписанные» к другим поликлиникам, не имеющим своих кухонь, становятся чем-то вроде нахлебников, им выдают направление на питание только в особо трудных случаях. Те же, кто живет в радиусе действия 5-й поликлиники Железнодорожного и 7-й Левобережного районов, не получают молочных смесей вовсе.

Казалось бы, внучке Т. И. Толоконниковой повезло: она живет в Коминтерновском районе, возле детской поликлиники № 8 — владелицы одной из молочных кухонь. Но вот у [illegible] почти год ребятишки этого района не получают специально приготовленных [illegible] сто них молочная кухня [illegible] симпатичные яркие ко[illegible] детского питания [illegible] купить в [illegible]

— Семь месяцев под[illegible] нашу продукцию седьмой [illegible] ской больнице, ее собственн[illegible] из-за аварийного состояния была закрыта, — говорит главврач детской поликлиники № 8 Н. Р. Князева. — Когда же ремонт у них закончился, выяснилось, что ремонтироваться пора и нашей кухне.

Итак, первая из увиденных мною трех городских молочных кухонь не может приступить к работе из-за неоконченного ремонта. Вторая же (та, что при детской поликлинике № 3 Ленинского района) остро нуждается в нем.

Но закрыть кухню невозможно, она дает ежедневно три тысячи порции блюд для малышей.

Когда наша кухня закроется на ремонт, — говорит главврач поликлиники Л. Д. Куцыгина, — как администратор я вздохну с облегчением: наконец-то. Но как врач, окажусь в труднейшем положении.

Молочная кухня при поликлинике № 9 Левобережного района в отличие от предыдущей закрываться на ремонт не собиралась. Работала. Но работала под угрозой ежедневного срыва из-за тесноты помещения, скудости оборудования. Я в третий раз (как и на остальных кухнях!) выслушала слова главврача К. Т. Лушниковой о том, что если бы были моечные машины, котлы, дополнительные автоклавы, да к ним бы еще парочку квадратных метров площади для установки оборудования, то и ассортимент молочной продукции был бы побогаче, и приготовить можно было побольше. Скажем, десять тысяч порций в день — именно такое количество молочных блюд должна была бы давать маленьким воронежцам новая, четвертая по счету городская молочная кухня, если бы наконец ее достроили. Но пошел уже третий год, а конца строительству не видно.

Мы говорили обо всем этом с заместителем председателя горисполкома Д. С. Панюшкиным. У него собрались все, кто заинтересован в скорейшем решении вопроса о молочных детских кухнях: заместитель заведующего облздравотделом В. Ф. Васильев, ведущие педиатры города, представители промышленности, торговли. Они соглашались, что положение с детским питанием серьезное, но в один голос утверждали, что истинный виновник всех бед — Министерство мясной и молочной промышленности РСФСР. Давно уже мечтают в Воронеже создать на городском молокозаводе специальный цех, выпускающий продукты детского питания. Есть у производственного объединения зарезервированная для этой цели площадь, готов проект цеха, и сметная стоимость строительства известна — полтора миллиона рублей, и даже предполагаемая его мощность — 15 тонн детских молочных продуктов ежесменно. Этого хватило бы не только «искусственникам», но и всем воронежским малышам до двух лет.

Все готово, известно, подсчитано — нет только самого этого цеха. И в ближайшее время он, очевидно, не появится. Воронежский обком партии, облисполком, областной и городской отделы здравоохранения вот уже седьмой год неустанно ставят вопрос о его создании перед Министерством мясной и молочной промышленности РСФСР. Мне показали объемистую папку переписки с министерством, протоколы сессий городского и областного Советов народных депутатов, многочисленные доклады и справки. Однако желанного разрешения на строительство — а раз так, то и денег — пока нет. И молочные реки теряются в бумажных берегах бесконечной служебной переписки.

Есть у маленьких воронежцев и совершенно справедливые претензии к своему родному городу, его руководителям. Почему нельзя навести порядок на трех существующих молочных кухнях? Почему так затянулось строительство четвертой? Тут уж нечего кивать на министерство. Нужно исправлять собственные просчеты. И побыстрее! Маленькая внучка Т. И. Толоконниковой и сотни ее сверстников не могут, не хотят ждать!

Н. КАЛАЧЕВА

К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

С 1 января 1982 года цена за экземпляр нашего журнала устанавливается в размере 25 копеек.

Это связано с увеличением стоимости бумаги для печати, затрат на полиграфическое исполнение и доставку журнала подписчикам.

Стоимость годовой подписки 3 рубля.

С огоньком

Для нас, людей старшего поколения, за словом «женсовет» оживают страницы истории, полыхает пламя красных косынок женделегаток, звучат песни тех лет. Сколько тогда было дел на счету активисток! Об этом помним и мы, мужчины. Нынешние женсоветы, конечно, не похожи на женделегатские собрания двадцатых годов. Но если бы женделегатки взглянули на своих преемниц, то от души порадовались бы.

И мне радостно общение с активистками женсовета новозыбковского завода «Индуктор». Раз в месяц женсовет собирается на свое заседание. Тогда их можно увидеть всех вместе. Энергичную Ассу Максимовну Малей, председателя женсовета. Она старший инженер связи завода. Шутит, что по роду службы в курсе всех заводских событий. Шутка шуткой, но она действительно в гуще общественных дел. На заседания приходит с блокнотом, пухлым от записей.

— Сегодня разговаривала с Верой Ивановой, кажется, в ее семье снова мир и покой.— И, немного помолчав, продолжает:— Демидова опять не была на работе, а наставница даже не поинтересовалась, почему. Нужно бы собрать опытных работниц, поговорить с ними о молодежи.

— А может быть, устроить вечер наставников и их подопечных?— подхватывает мысль председателя ее заместитель Елизавета Ивановна Ефимова, машинист [illegible] прессорной.

— Подключайся, Адель Гри[illegible]на,— обращается председатель к М[illegible]ковой, отвечающей за культурно-просв[illegible]тельную работу. У Адели Григорьевны особый талант: устраивает такие вечера, что и месяц и два пройдет, а разговоры и воспоминания не утихают.

В женсовет избраны авторитетные и знающие люди. Например, экономисту Елене Михайловне Подарящей поручили произ[illegible]енный сектор. Она хорошо знакома [illegible] всеми службами завода. Ничто не скроется от ее острого глаза. Руководитель заготовительного цеха надолго запомнил, как выговаривала ему Елена Михайловна, увидев, что работницам приходится таскать тяжелые детали. Через завком и партком женский совет добился, что в цехе появились автокары.

Раз в квартал женсовет проводит рейды по бытовым помещениям, столовым. Об этом заботится Раиса Ефимовна Шкрабова. Во время одного из рейдов обнаружили члены женсовета в бытовках некоторых цехов грязь, побитые плитки, неисправные краны.

На следующий день активистки пригласили с собой слесарей, штукатуров, захватили ведра, тряпки и на глазах работниц навели порядок, показали, как можно и нужно содержать бытовые помещения. Стыдно стало и цехкомам и самим работницам. С тех пор в бытовках всегда чисто.

А как не вспомнить о Валентине Евгеньевне Пивоваровой, старшей табельщице. Она возглавляет детский сектор женского совета. Человек душевный, знакома она не только с рабочими, но и членами их семей, знает, кто в чем нуждается, у кого болеют дети, кому в первую очередь нужна путевка в пионерский лагерь, а кому — в ясли. Завидную настойчивость проявил женсовет, добиваясь строительства детского дошкольного комбината. Сейчас все хлопоты позади, красавец комбинат гостеприимно распахнул свои двери.

Д. ВИНОГРАДОВ

г. Новозыбков,
Брянская область.

Дела общественные

ПОЕЗД «ДРУЖБА»

Он отправляется ежегодно от железнодорожного вокзала в Киеве. В составе поезда двенадцать вагонов — столько же, сколько районов в нашем городе. Во всех вагонах — активистки Киева: члены женсоветов, комиссий по работе среди женщин. Это и передовики производства, наставницы молодежи, партийные и советские работники, ветераны войны и труда.

Прежде чем отправиться в путь, городская комиссия по работе среди женщин — у нас такие комиссии созданы при горисполкоме и райисполкомах — определяет маршрут путешествия, предварительно связывается с женским активом городов, где намечено побывать, договаривается о программе, чтобы время пребывания там прошло увлекательно и с пользой для дела.

Эти поездки — поощрение женщин за их большую общественную работу, которой они отдают немало своего свободного времени.

Расскажу о нашей поездке по маршруту Львов — Ужгород — Мукачево — Рахов. Руководил путешествием штаб поезда из пяти человек, начальник — секретарь Радянского райкома партии Киева О. П. Литвиненко. Многие годы она — председатель районной комиссии по работе среди женщин.

Во Львове нас встречали первый секретарь Шевченковского райкома партии Т. Ф. Шаповалова, секретарь парткома производственного трикотажного объединения «Луч» Н. Н. Борачек, бывший штурман женского авиационного 46-го Таманского [illegible] И. Пахомова, бригадир монтажниц [illegible] «Электрон» член ЦК Компар[illegible] Е. Т. Мисюра. И каждый день был насыщен экскурсиями, встречами, беседами. Интересно для наших активисток было узнать, как организовано социалистическое соревнование в объединении «Луч», что сделано там для облегчения труда женщин, увидеть, как работает отличная бригада Е. Т. Мисюры, услышать воспоминания Н. И. Пахомовой о боевых подвигах ее подруг.

В Ужгороде мы в знак дружбы преподнесли активисткам города шкатулку со свя[illegible]ей, привезенной с могилы Не[illegible]дата, а на кургане Славы посадили [illegible] каштаны. Ужгородцы сделали нам подарок — устроили концерт Закарпатского народного хора.

Работа продолжалась и в поезде. По поездному радио регулярно выступали руководители делегаций районов. Они рассказывали об опыте своей работы среди женщин. Нужно было видеть, как под мерный стук колес старательно записывали услышанное участницы поездки, брали на заметку все важное. Получился своеобразный семинар.

Представительницы районов состязались в песнях, танцах, в чтении стихов. Был у нас и конкурс на лучшее кулинарное изделие. В этом случае женщины становились хозяйками вагона-ресторана.

У себя в поезде принимали мы общественниц тех городов, через которые пролегал наш путь. Каждый вагон был соответственно оформлен. В вагоне Октябрьского района, например, красочные стенды наглядно рассказывали о труде и отдыхе женщин. В вагонах Подольского, Жовтневого, Печерского районов привлекали внимание стенные газеты, а в них — заметки о путешествии, фотографии, стихи собственного сочинения. Почти во всех вагонах — маленькие витрины с образцами продукции, которую делают киевлянки.

Приятно было слышать от гостей: «Это агитпоезд и школа опыта работы». Мы, конечно, скромнее оцениваем наши путешествия. Главное: из такой поездки женщины возвращаются воодушевленные, полные новых замыслов.

На будущий год мы планируем поездку в Закавказье, уже готовимся к ней.

З. ЦИВАН,
ответственный секретарь городской комиссии по работе среди женщин

г. Киев.

На перво[illegible] обложки: Первый школьный звонок. Фото Н. Свиридовой и Д. Воздвиженского. Б[illegible]

В приложении к этому номеру: Выкройки одежды для будущей мамы и новорожденного. Модели вязания.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.
Редакционная коллегия:
В. М. БАШАРИНА (отв. секретарь),
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Д. Т. КАРАСЕВА, Л. А. ЛЕСОВАЯ,
М. И. РОЖНЕВА,
З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва,
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; публицистики и международной жизни — 250-44-80; коммунистического воспитания — 212-22-23; литературы и искусства — 250-12-30; семьи и быта — 250-11-93; науки и атеистической пропаганды — 212-22-03; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 212-23-73; «Подружка» — 212-22-03; зав. редакцией — 212-20-39

Сдано в набор 24.07.81.
Подписано к печ. 17.08.81. А 00413
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Усл. кр.-отт. 12,84. Тираж 13 350 000 экз.
(1-й завод 1—8 724 682 экз.)
Изд. № 2096. Заказ № 932.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда» имени
В. И. Ленина
125865, ГСП, Москва, А-137, улица
«Правды», 24

Главный художник
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление
Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор
Н. И. МАКАРОВА.

«ЖЕНСКАЯ МОДА»

Фото К. Материна

«ЖЕНСКАЯ МОДА» — название, обязывающее ко многому. В данном случае обязательства берет на себя Минлегпром РСФСР — спонсор конкурса «Три плюс три» журналов «Работница» и «Мари Клэр». Москвичкам и гостьям столицы хорошо известен фирменный магазин Минлегпрома РСФСР «Женская мода» — там продается продукция этого объединения, вернее эта продукция тут же раскупается.

Вам нравятся эти платья? Они сшиты из отечественных тканей — крепдешина, шелка и хлопка. Спешите их купить — ведь в объединении модели меняются каждый квартал: художники следят за модой, а чаще всего обгоняют ее сами своими моделями.

Эти легкие, красивые платья шьются в светлых цехах на новом оборудовании. В этом объединении — самая высокая зарплата (по сравнению с другими коллективами Минлегпрома РСФСР) и самая высокая производительность труда.

публики выкачали и жизненные соки.

Население республики долгими десятилетиями получало не то, что заработает, а то, что выпросит. Причем даже не у союзной республики, а у ведомств и министерств. Наши люди и сегодня работают в жутких условиях, до сих пор не заменено оборудование с 1928 года. Мы десятилетиями сидим на карточках.

И даже последние годы не принесли автономиям ожидаемого облегчения. Да и о чем говорить, если представителям этих республик с боем приходится выбивать право выйти на трибуну Верховного Совета СССР.

Но вот уже в новых законах, например, о налогах, мы вновь сталкиваемся с прежними централистскими амбициями. Могли ли мы согласиться с тем, что из 55 процентов всех налогов 30 процентов будет забирать Союз, а 20 уйдет в союзную республику? Что же останется самой автономии? А ведь по сравнению с краями и областями мы должны нести дополнительные расходы — содержать свои институты с преподаванием на родном языке, издавать газеты на нескольких языках и т. д.

Но в нас живет надежда, что можно еще все по-честному и справедливо решить. Новые все-таки идут времена. Отсюда наше долготерпение и выдержка. Будет день, когда исчезнут навязанные нам «автономии» и появятся равноправные советские республики. Мы бы очень хотели те силы, которые приходится еще тратить на борьбу за каждый кусочек своих прав, потратить на улучшение жизни всех нас. Честное слово, это во много крат будет полезней.

Марал Базаровна АМАНОВА, член Верховного Совета СССР, г. Ашхабад, Туркменская ССР:

«Под куполом... центра»

На мой взгляд, самое главное, каким бы ни был окончательный вариант союзного договора, чтоб не было для республик указки сверху. Так мы уже жили... У нас в Туркмении хлопка посажено гораздо больше, чем надо, центр давил: «Давай-давай!» В Чарджоуской области хлопок даже во дворах у колхозников, а выгона для скота нет. Люди жалуются: нам не привозят из города молока. Крестьяне не могут себя прокормить — все хлопком засажено. Нужно сокращать посевы, и это должна решать сама республика. Чтобы обрабатывать более бережно землю, надо пойти на покупку нового сельскохозяйственного оборудования, новых технологий для обработки тканей, изделий. Мы должны наконец выйти из положения сырьевой республики.

В районах с суровыми климатическими условиями платят северный коэффициент. А у нас на хлопковых плантациях работают при сорока пяти градусах в тени. Каракумы — вторая пустыня мира, от солнца никуда не денешься, поверхность песка до 80 градусов прогревается. И вот когда мы поднимаем в Госкомтруде вопрос о «южном коэффициенте», нам отвечают: «Что касается напряженной экологической обстановки в ряде промышленных городов и районов республики, то считали бы более справедливым в социальном плане изыскать необходимые средства и принимать действенные меры по улучшению этой обстановки за счет технических средств, а не устанавливать специальные доплаты, так как без коренного улучшения социально-бытовых и производственных условий жизни и деятельности населения никакие компенсации не могут существенно повлиять на улучшение социального развития всего общества и здоровья каждого человека».

Все понятно? Нам предлагают над Каракумами — а это 85 процентов нашей территории — купол, что ли, построить «за счет технических средств». И в том же Госкомтруде нам говорят: «У вас еще есть проблемы высокогорья». Да нет у нас таких проблем, потому что гор в республике нет! Зачем же нужен такой Госкомтруд, если его чиновники, сидя в Москве и давая нам указания, как работать, как платить людям, путают даже сами республики, их географические особенности?!

Составить справедливый для всех союзный договор — дело непростое. И вроде бы нельзя спешить с таким делом. Но и жизнь торопит — медлить тоже нельзя...

Александр Митрофанович ОБОЛЕНСКИЙ, инженер-конструктор Полярного геофизического института Кольского научного центра АН СССР, г. Апатиты, Мурманская область:

«Надеюсь, что это будет...»

Сегодня надо искать формулу государственности. Как лично мне видится наше будущее? Создание в строго конкретный срок союзного договора, причем с привле[illegible] на местах [illegible] движений видных национальных общественных лидеров. Ничье мнение в этом вопросе нельзя сбрасывать со счетов — надо понимать, что без этих людей, их позиции наша политическая жизнь будет ущербной, чреватой всякими последствиями.

Широкое обсуждение разных сторон союзного договора должно вылиться в национальную ассамблею, в съезд народов всех национальностей, каждая из которых будет представлена в равной степени. На таком съезде и должна родиться формула нового союзного договора. Когда она будет окончательно выработана, провести референдумы по республикам — кто войдет в Союз, кто нет. То есть в политическом плане Союз как бы распускается и создается, формируется заново. В нем, естественно, должны быть оговорены полномочия каждой республики, права автономий. Но не только об этих формированиях должна идти речь. Недавно в своем выступлении я назвал одну из малых национальностей — вепсы. А в стенограмму это слово даже не вписали! Так вот, очень важно учесть интересы всех, в том числе и тех наций, состав которых настолько мал или разбросан, что территорию их проживания нельзя назвать даже автономным районом. В модели нового союзного договора должно быть место и для этих национальностей.

Мне кажется, что договор должен состоять из двух разделов. Первый — союзные республики, автономии, национально-территориальные образования. Второй — гарантии, которые им дает Союз. Причем при подписании союзного договора должен быть выработан не только механизм вхождения и выхода из состава Союза, но и механизм исключения. Я вполне допускаю, что может сложиться ситуация, при которой кого-то придется исключить из нашего Союза. Почему бы и нет? Почему мы стараемся непременно всех удержать? Ведь если в нашей стране навести порядок, наладить нормальную жизнь, так при наших богатствах в состав Союза просились бы! И надо было бы думать, кого пускать, а кого и нет... Надеюсь, что это будет...

Алексей Михайлович ЕМЕЛЬЯНОВ, академик ВАСХНИЛ, заведующий кафедрой экономики сельского хозяйства МГУ им. М. В. Ломоносова, Москва:

«Кто главный эксплуататор?»

Решая сегодня, каким должен быть наш Союз, мы решаем и то, какой быть России. Это непростой вопрос. Если в экономике за семьдесят лет мы пытались что-то улучшить — вспомним наши экономические реформы, которые, правда, и не могли дать отдачи, поскольку, не изменив систему, мы не могли изменить экономику,— то в сфере государственного устройства у нас даже попыток не было что-то изменить. И за пять лет перестройки мы тут не продвинулись ни на шаг... И сегодня Российская Федерация не занимает в системе Союза того места, которое ей подобает.

Вот выступают представители разных республик, приводят расчеты, жалуются на тяжелое положение, говорят, что производят и поставляют больше, чем получают. Выходит, у всех республик есть один общий эксплуататор. Какой же? Россия? А раз так, то здесь уже встает и национальный аспект проблемы: раз основу России составляет русский народ, то он и эксплуатирует другие. И следовательно, уровень жизни россиян должен быть выше, чем у всех остальных. Но это совсем не так! Россия разорена.

Как разобраться во всем этом? Дело в том, что у всех республик действительно есть один общий эксплуататор. Это наша система. Не система социализма как таковая — настоящего социализма мы не видели и, не знаю, увидим ли? — а «система», которую мы называем социализмом. Система командно-казарменная, жандармская, сверхцентрализованная, которая низводит всех — республики, края, области, районы, города, предприятия, трудовые коллективы, людей — до положения подчиненных, угнетенных. Под таким гнетом потенциал ни одной республики, ни одного народа не раскрыт, все загонялось в тупик. Всех давил Центр. Система ассоциируется с Центром. А поскольку у нас Российская Федерация не имела, как другие республики, государственного обособления, своей партии и партийных органов, получается, что все возмущения Центром, все недовольство Центром, все негативные тенденции, которые порождались Центром, выливались естественно и логично на РСФСР, на русский народ, на Москву, поскольку она — столица и Союза, и РСФСР. Поэтому сейчас, когда мы говорим о союзном договоре, надо сделать так, чтобы Россия заняла в ряду других республик подобающее ей место.

Что имеется в виду? Органы государственной власти, правительство, Верховный Совет, свои партийные органы — все у России должно быть. Полноправные структуры, самостоятельная партия со своим ЦК. И сегодня, когда идет формирование российских структур, надо сделать Россию самостоятельной и независимой. Будет крепче Россия — будет крепче Союз...

Материал подготовили
Тамара ВИРКУНЕН
и Ирина ЖУРАВСКАЯ.

ЗА, ПРОТИВ, ВОЗДЕРЖАЛИСЬ

СЕЙЧАС ЛИ ЭТО УЖЕ?

Начало на стр. 34.

Трудности и психологические травмы, которые в будущем могли бы стать серьезным препятствием для удачных супружеских сексуальных контактов.

— Нормальная (гетеро-) сексуальная активность, наиболее естественная из всех остальных форм сексуальной активности (мастурбация, тем более гомосексуализм). Таким образом, сексуальные отношения с любимым человеком предотвращают возможное нетипичное сексуальное поведение.

— Удачные сексуальные контакты могут быть источником радости и силы, существенно влияя на всю жизнь человека.

Если внимательно проанализировать приведенные здесь аргументы — и «за», и «против», заметишь, что каждый из них трудно принимать, не обращая внимания на остальные. Их значимость изменяется в зависимости от индивидуальной, личной ситуации каждого человека. Беря их во внимание, посмотри, какое значение они могут иметь именно в твоей ситуации с партнером. Стоит помнить, что не ты сам (сама) решаешь, а вы оба принимаете решение со всеми вытекающими отсюда последствиями, касающимися вас обоих».

— Я реалист. И считаю, что многие трагедии можно было бы избежать, если бы не эта «умудренная жизненным опытом, не ортодоксальная» точка зрения. Я не считаю, что секс в 16 лет — это положительно. Но создавать еще и дополнительные ужасы для подростков... А что касается морали... наши прабабушки выходили замуж в 15 лет и были в согласии с моралью того времени, но не в согласии с медициной. И если ко мне приходит шестнадцатилетняя девушка и говорит, что она уже вступила в половые отношения со своим другом, я не вправе осуждать ее, ведь тогда я просто не смогу ей помочь. И если я задумываюсь о моральном аспекте ее жизни, то с той точки зрения: честна ли она перед своим партнером и прежде всего перед самой собой? Я против такой точки зрения, что существует секс моральный и аморальный. Это только человек может быть нравственным или безнравственным — вся его линия поведения. Я думаю, что в отношении молодых людей надо абстрагироваться от конкретных аргументов, связанных с их юным возрастом.

ИЗ УЧЕБНИКА

«**Для вас обоих.** Если вы приняли такое решение, не следует реализовывать его немедленно. Лучше дождаться такого момента, когда у вас будет достаточно времени, чтобы по-настоящему посвятить себя друг другу. Это слишком важный момент в вашей жизни, чтобы позволить себе отнестись к нему легкомысленно. Не ждите тотчас же каких-то исключительных и необыкновенных ощущений. И в этой сфере жизни людям приходится постепенно набираться опыта, углубляя свои знания и взаимно изучая друг друга.

Для девушки. Даже если у тебя уже имеется определенный багаж знаний (что бывает не бесполезно), твой первый сексуальный контакт для тебя особое испытание как с точки зрения его интимности, так и в связи с некоторым физическим недомоганием, которое может сопровождать дефлорация. Здесь имеют значение и чувства, которые ты испытываешь к своему партнеру, и анатомические особенности твоего организма. Если в течение часа кровотечение не прекратится, не впадай в панику. В этом случае лучше вам вместе обратиться в ближайшую клинику. При помощи очень простой процедуры врач обработает кровоточащие сосуды. Тебе не нужно ничего бояться или стесняться. Кроме того, подобные случаи встречаются очень редко

Для юноши. Как правило, от твоей личной инициативы и находчивости зависит подготовка всех необходимых условий. Очень важно правильно выбрать место. Вы оба должны чувствовать себя удобно и в безопасности. Помни, что даже в такой романтический момент крайне необходимым для вас обоих окажется такое «неромантичное» устройство, как ванная. Не думай о том, что ты должен будешь показать себя настоящим мужчиной и блеснуть всеми своими «техническими» талантами. Если бы ты слышал рассказы женщин об их первых контактах с мужчинами, то заметил бы, что они никогда не вспоминают о том, что делал при этом мужчина, а вспоминают о том, каким он был с ними. Будь чутким и деликатным. Постарайся понять опасения своей девушки и не пытайся сломать их силой. Все, что ты делаешь, она должна принимать не против своей воли. Даже если для тебя это не первый контакт с женщиной, твой предыдущий опыт может оказаться на этот раз бесполезным. Важно только, чтобы ты был в меру решительным, но ни в коем случае не грубым! Существенно важно и то, чтобы ты и потом психологически не отдалялся от своей партнерши. Именно в этот момент она ждет от тебя особой близости, чуткости и участия. В том, насколько ты будешь способен посвятить себя ей, и проявятся твое мужское начало и зрелость.

Для вас обоих. Если возникнут какие-то трудности, не обвиняйте в этом друг друга, не впадайте в отчаяние, не пытайтесь насильно побороть себя. Доброжелательно постараться найти причину трудностей (например, излишнее напряжение, страх, недостаток знаний),— бесспорно, более оптимальный путь. Если ваши затруднения повторялись и в течение последующих попыток, стоит поделиться этим с более компетентным человеком. Помните также, что наибольший успех в сексе достигается тогда, когда вы не концентрируете все свое внимание на самом процессе его осуществления».

— К сожалению, и еще раз к сожалению, как бы мы ни уравнивали в социальных правах мужчину и женщину, в двойной стандарт морали существует. И, как показывает практика, говорить мы можем об этом сколько угодно, и убеждать друг друга, что ответственность равная, а в реальной жизни все остается по-прежнему. Всегда и во всем виновата женщина.

— Рискуя показаться навязчивым, я все-таки скажу, что и эти проблемы проистекают из нашего ханжества. Меня иногда просят провести уроки на темы полового воспитания в 4—5-м классах. Я люблю общаться с людьми этого возраста — они еще не напуганы взрослыми и все воспринимают естественно. Учительница выбегает из класса, когда я показываю детям слайды — фотографии процесса родов. А дети реагируют спокойно — без смешков и смущения воспринимают просто информацию, просто знания. И когда я говорю, что женщина во время родов испытывает такую же физическую нагрузку, как солдат в полном обмундировании при маршброске в 80 километров, я вижу, как мальчики смотрят на своих подруг с уважением и восхищением.

— Подр[illegible] рят вам свои тайны? Как с[illegible]ваются ваши отношения с родителями [illegible] подопечных?

— Багаж чужих тайн — это очень нездоровый багаж для человека и очень тяжелый. Ответственность на мне и моих работниках огромная. И очень часто трудно определить пределы этой ответственности ребенка, приходящего к нам в [illegible] консультацию, как правило, [illegible] чтобы [illegible] И мы, разумеется, [illegible] хотя я по опыту знаю, что часто, знай родители все обстоятельства жизни своего ребенка, это и принесло бы больше пользы, чем вреда. Иногда сами родители приходят к нам и рассказывают о своих детях. Мы их первым делом «холодим», как мы говорим. Мы говорим: «Ну и что?» — невозмутимо. Хотя, признаться, порой есть от чего прийти в ужас и растерянность. Но я знаю, что девочки, которые запутались в жизни, как правило, из семей, где царят эмоциональный холод.

ИЗ УЧЕБНИКА

«Очень часто родители неодобрительно или даже враждебно относятся к другу своего ребенка и его контактам с ним.

Для родителей период взросления ребенка труден по двум основным причинам. Во-первых, он вынуждает их изменить (причем радикально!) практически все методы воздействия на ребенка, способы контакта и объяснений с ним, применявшихся раньше. Во-вторых, сложность этого периода для родителей заключается и в том, что они часто болезненно переживают душевное (и не только) отдаление от них ребенка, кажущуюся потерю контакта с ним. Чувство опасности, которая может подстерегать взрослеющего ребенка, и вместе с тем ощущение своей беспомощности и невозможности защитить его (как это было до сих пор) вызывает у родителей напряжение, последствия которого, как правило, испытывает на себе вся семья. Родители начинают осознавать ограниченность своего влияния на ребенка. Им кажется, что он не оправдывает их надежд, что его взгляды на жизнь далеки от того, какими они сами желали бы их видеть. Помимо этого, здесь имеют значение и их собственные проблемы, связанные с их работой, супружеской жизнью, с биологическим процессом инволюции, ослабляющим их психическую стабильность, а тем самым и возможность спокойно и здраво оценить их взаимоотношения с детьми. Все это влечет за собой достаточно бурную реакцию родителей на сложившуюся ситуацию. В столкновении повышенной эмоциональной реакции родителей со столь же бурными эмоциями детей утрачивается возможность установления нормального диалога, в котором каждый мог бы высказать аргументы в свою защиту, и тем самым обе стороны могли бы найти обоюдное компромиссное решение

В некоторых случаях имеет смысл обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых друзей, чтобы он выступил в такой ситуации в роли арбитра и представил родителям конкретные аргументы в вашу защиту, такие, как, например, хорошая успеваемость в школе, выполнение домашних обязанностей и др., с тем чтобы убедить их, что ваша личная жизнь никак не угрожает ранее заключенной с родителями договоренности. Следует также активно проявлять к родителям хорошее отношение, уделять им больше внимания, чтобы они не чувствовали себя внезапно отвергнутыми. Наверное, было бы полезно пригласить к себе в гости своего друга, представить его родителям, вместе провести вечер, помня о том, что «узнанное перестает быть страшным».

— Как вы считаете, верят ли в любовь современные мальчики и девочки?

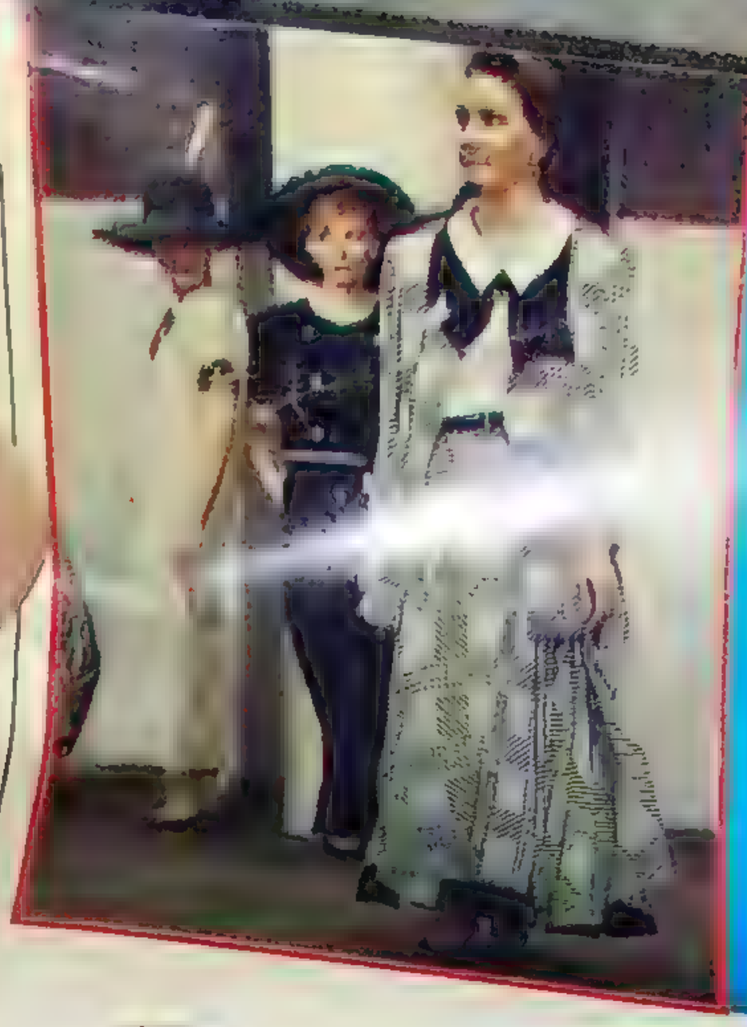
— Я бы сказал, что надежды, которые они связывают с любовью, значительно превышают возможности этой любви

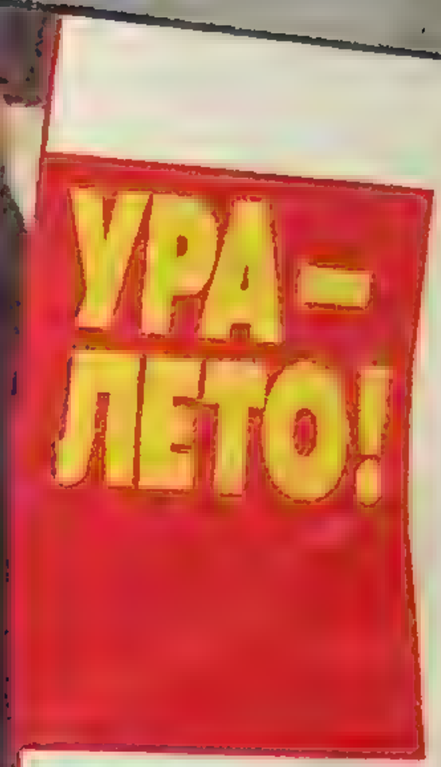
Провела интервью и попросила Анну Гульбицкую и Марианну Семенову перевести отрывки из книги

Маша МУСИНА

Варшава — Москва

И МЫ





У моды есть прекрасные качества — она никогда не надоедает. Мы даже привыкнуть к ней не успеваем: сегодня она одна, завтра — другая переменчивая, непостоянная, независимая. И чем она удивит и ошарашит нас завтра, никто пока не знает... Зато мы очень хорошо знаем, что встреча с модой — это всегда праздник. Фейерверк нарядов, каскад красок, ощущение молодости. Так было и на открытии весенне-летнего сезона в Общесоюзном Доме моделей. Свои коллекции предложили восемь художников-модельеров: Т. Осьмеркина, Т. Мреева, Ю. Денисова, А. Игманд, С. Качарава, М. Светлицкий, Н. Орская, В. Чекунина. ...И мы почувствовали дыхание лета.

Фото Николая Маторина.

ПИРОГ «ДРУЖБА»

ЭТОТ РЕЦЕПТ ПРИСЛАЛИ В ПОДАРОК ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ «РАБОТНИЦЫ» ЛАЙМУТЕ ЗИМБЕ[illegible] ЕЕ ПОДРУГИ ИЗ КОНДИТЕРСКОГО ЦЕХА ВИЛЬНЮССКОГО РЕСТОРАНА «ДАЙНАВА»—О НИХ ВЫ ЧИТАЛИ НА СТР. 1—2.

Масло, маргарин размять с сахаром, постепенно влить яйца и полстакана холодной воды. Все перемешать, добавить соду, затем муку и снова осторожно перемешать. Готовое тесто разделить пополам. Одну половину раскатать в пласт толщиной примерно в полсантиметра и выпекать в горячей духовке минут 7—8 до полуготовности (при нажиме пальцами на корже должны оставаться вмятины). Когда корж остынет не снимая его с листа, смазать любым повидлом или джемом, а сверху — слоем творога, смешанного с сахаром и яйцами. Оставшееся тесто раскатать и накрыть им пирог, смазать яйцом, нанести вилкой легкий рисунок-решетку и снова поставить в духовку, на этот раз нежаркую (120), на 25—30 минут Можно сделать из второй половины теста узкие ленты и положить их поверх начинки [illegible] кой

На пирог весом 2 кг потребуется 800 г муки, 250 г сахара (из них 50 г для начинки), 4 яйца (два в тесто, полтора в творог, остальное — на смазку пирога), 300—320 г масла или маргарина, 150 г повидла, 500 г творога, третья часть пакетика ванильного сахара, треть чайной ложки (4 г) соды соль на кончике ножа.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Подберите молодые огурчики, плотные, ровненькие, красные небольшие помидоры, сладкий красный или зеленый перец с плотной мясистой мякотью, молодые кабачки и патиссоны с неогрубевшей кожицей Овощи вымойте

На дно трехлитровой банки положите зелень — петрушку, сельдерей, укроп — и специи. Помидоры проколите спичкой, чтобы при пастеризации не лопнули. Кабачки и патиссоны бланшируйте в кипящей воде 3—5 минут а затем охладите в холодной воде.

Теперь все это надо выложить в банку. Огурцы ставьте вертикально, помидоры, патиссоны и перец выкладывайте на них, размещая между ними зелень петрушки и сельдерея, зонтики укропа

Заливка готовится так 1,3 л воды 4 столовые ложки (90 г) сахарного песка, 2 столовые ложки соли 1,5 чайной ложки (12 г) лимонной кислоты прокипятите 2—3 минуты и охладите до 60 Залейте раствор в банку, не доливая до верха на 3—4 см Накройте прокипяченной жестяной крышкой,

[illegible] кастрюлю с горячей [illegible] до 85° и выдерживайте [illegible] минут Затем герметично [illegible] банку и охладите ее в [illegible] воде. Если вы пользуетесь стеклянными крышками, укупорьте [illegible] пастеризуйте, погрузив банку [illegible] ки в горячую воду

О МИХАИЛОВА

Грибы сушит... холодильник

Многие грибники-любители сушат грибы в печке или на солнце

Мне хочется рассказать о другом, весьма простом способе сушки После того, как грибы очищены от лесного сора, подрезаны ножки и удалены зачервивевшие места, их раскладывают на листе бумаги и помещают в холодильник Таких слоев может быть несколько Лучше всего грибы расположить в нижней части холодильника. После этого о грибах можно забыть на полторы-две недели А затем извлечь из холодильника и убрать на длительное хранение в сухое место

После сушки холодом грибы получаются более мягкими, чем при сушке теплом, но вкус их не меняется

Г БАСКАНЬЯН

Как вымыть плюшевого мишку?

Мягкие детские игрушки быстро пачкаются. Не мешает время от времени их мыть. Сделайте раствор стирального порошка «Лотос», «Новость» — горсть порошка на литр воды. Постелите в таз чистую тряпку, положите игрушку и начните «купать» с головы, протирая ватным тампоном, поролоновой губкой или щеткой. Ополосните — тоже с помощью губки — теплой водой. Для меховых игрушек в воду можно добавить немного уксуса, чтобы мех блестел. Делайте все это быстро, не давайте игрушкам промокнуть. Подсушите и расчешите.

Мягкие детские игрушки принимают и в химчистку

Зимний букет

Пока лето и цветов в изобил[illegible] подумайте о том, чем вы украси[illegible] свою квартиру зимой. Цветы для зимнего букета можно подготовить уже сейчас.

Надо выбрать такие растения, цветы которых при высушивании не теряют своей формы и окраски. Это бессмертники, маковки, различные травы. Осенью к ним прибавятся лунарии и красные «фонарики».

Цветы срежьте, свяжите в букетики и повесьте головами вниз в сухом проветриваемом месте.

Потемневшие листья аккуратно срежьте. Поникшие головки цветков не выбрасывайте — потом, при составлении букета, их можно укрепить проволочкой.

Сухие букеты лучше смотрятся в широких, больших вазах. На дно можно положить пористую губку, речные камешки или еловые шишки, чтобы стебли засушенных растений лучше держались. Не делайте больших букетов — каждый цветок должен быть виден.

рисунки Н. ДОБРОВОЛЬСКОЙ

Маринад из брусники

Маринованная брусника хороша в сочетании с грушами или яблоками На килограмм брусники берут полкило яблок или груш Разрезанные на четыре части груши и яблоки бланшируют в кипящей воде, груши — 4 —5 минут яблоки — 1—3 минуты и охлаж[illegible] холодной воде

Их можно перем[illegible] уложить в банку ря[illegible]

Сироп готовят из такого расчета 2,5 стакана воды (630 г), полстакана (120 г) столового уксуса, 10 столовых ложек сахарного песка, треть чайной ложки соли. Из пряностей кладут корицу, гвоздику, душистый перец. Сироп — без уксуса — кипятят в эмалированной посуде, а потом добавляют уксус (при кипячении он улетучится). Если хотите вместо столового уксуса положить уксусную эссенцию (ее понадобится 15 г), не забудьте добавить еще два неполных (460 г) стакана воды

Заливку охладите и залейте в банки. Под крышку (если она не желтая, лакированная) положите лист пергамента или тонкую пленку, иначе маринад может со временем потемнеть.

Литровые банки пастеризуйте 15 минут, двухлитровые — 25, трехлитровые — полчаса. Можно банки стерилизовать в кипящей воде 3 минуты (после начала кипения). Потом крышку закатайте.

В. ПРИЛУЦКАЯ

Капризы белых туфель

Идут они к любому наряду, но чистить их трудновато. Белые туфли лучше всего промыть поролоновой губкой или мягкой щеткой, смоченной в теплом растворе стирального порошка. Теплой водой смойте раствор и вытрите туфли. А когда они высохнут, намажьте бесцветным гуталином — жидкостью «Сочи» или средством «Флора». Пройдитесь щеткой и бархоткой.

Для ухода за белой и цветной обувью выпускаются специальные эмульсионные кремы и средства: «Аппретура», «Вици», «Жиба», «Люкс», «Новинка», «Пигмент», «Виттол экстра».

Отпуск для ковров

Уезжая отдыхать, не оставляйте ковры пылиться на полу или стенах Расстелив их ворсом вверх, накройте газетами, положите сверху пакетики нафталина. Скатайте ковер в рулон и оберните бумагой.

Легче всего, конечно, свернуть ковер вчетверо, но от этого на нем образуются глубокие складки

По следам наших выступлений

ЗА ДОБРОТНОСТЬ МОРШАНСКОЙ ПРЯЖИ

В №№ 4 и 5 нашего журнала были напечатаны материалы «Вызываем на соревнование» и «Вызов сибиряков принят». В них шла речь о недостатках в организации труда и технологии производства на Моршанском камвольно-суконном комбинате, о выпуске недоброкачественной пряжи.

Моршанский городской комитет партии, Государственный комитет стандартов Совета Министров СССР, Министерство текстильной промышленности РСФСР, приславшие в редакцию ответы, считают критику недостатков в работе Моршанского камвольно-суконного комбината справедливой.

Выступление «Работницы» обсуждено на заседании бюро Моршанского городского комитета партии, писал первый секретарь горкома О. И. Цукуров. Бюро предложило руководителям комбината усилить организаторскую и массово-политическую работу в коллективе, шире развернуть социалистическое соревнование, поднять роль коммунистов в борьбе за выполнение производственных планов и поставок качественной пряжи. Парткому комбината поручено рассмотреть вопрос об ответственности работников за низкое качество продукции, за нарушение государственной и плановой дисциплины. От генподрядчика СМУ-22 бюро потребовало безусловного выполнения плана строительства на объектах камвольно-прядильного производства, ввода в действие во II и III кварталах нынешнего года общежития на 450 мест и цеха крашения. Горком КПСС установил постоянный контроль за выполнением этих мероприятий.

Факты, приведенные в материале «Вызов сибиряков принят», свидетельствуют о грубом нарушении требований Государственных стандартов и технологии производства руководством Моршанского камвольно-суконного комбината, пишет заместитель председателя Госстандарта СССР П. С. Малышков. Госкомитет поручил Российскому республиканскому управлению Госстандарта провести на комбинате проверку качества камвольной пряжи, соблюдения технологии и требований нормативно-технической документации.

П. Ф. Породников, начальник Российского промышленного объединения по производству суконных тканей, сообщил, что после выступления журнала на комбинат выезжали работники Минтекстильпрома РСФСР и Роспромсукно.

Приказом по комбинату наложены дисциплинарные взыскания на заместителя директора тов. Краснова, заместителя главного инженера тов. Синельникова.

На комбинате разработаны дополнительные меры по улучшению качества выпускаемой пряжи, которые, в частности, предусматривают: повысить требовательность к инженерно-техническим работникам цехов, контроль за соблюдением технологии производства и качества выпускаемых полуфабрикатов и пряжи, пересмотреть положение о премировании рабочих и помощников мастеров за качество выпускаемой продукции, закрепить работников ОТК, лаборатории и технического отдела по контролю за качеством по переходам производства, обучить рабочих передовым методам труда. Решено регулярно разбирать поступающие рекламации с выявлением виновных лиц.

На 1976 год комбинату выделено на жилищное строительство 755 тысяч рублей капитальных вложений. Из них подрядным способом необходимо освоить 620 тысяч, что обеспечит ввод общежития на 450 мест и 70-квартирного жилого дома.

На промышленное строительство предусмотрены капиталовложения в сумме 1340 тысяч рублей для ввода объектов цеха крашения, очистных сооружений комбината в III квартале 1976 года.

Для оказания помощи в улучшении технологии производства на комбинат направлена группа специалистов ЦНИИШерсти.

На первой странице обложки: Памятник Н. К. Крупской в Москве.
Фото Н. МАТОРИНА.

В приложении к этому номеру: модели одежды из джинсовой ткани, узоры для вышивания.

ПРАЗДНИКИ АННЫ ТРОФИМЕНКО

Если бы не счастливый случай, неизвестно, как бы повернулась жизнь Анны Трофименко. В текстильном институте ей каждый день казался праздником: рисуй сколько угодно, модели, какие хочешь, придумывай — она и просиживала с утра до вечера над эскизами. А распределили ее на швейную фабрику «Москвичка»: тогда от нее требовали всего четыре модели в месяц и выбор тканей был ограничен.

Проходила однажды Аня по Кузнецкому мосту, видит на дверях Общесоюзного Дома моделей одежды объявление: приглашают желающих участвовать в конкурсе моделей для Брюссельской выставки. Конкурс открытый, кто хочет, тот и участвует. Загорелась. Сделала модель, сшили ее на фабрике. Представили на конкурс. До сих пор помнит Анна Трофименко это платье в полоску. Модель приняли, повезли в Брюссель. А там платье отметили премией. Модель поместили в «Журнале мод»...

Запомнила ее брюссельскую модель и Вера Ипполитовна Аралова, которая тогда была старшим художником цеха легкого платья Дома моделей, она и пригласила на работу молодую художницу.

Началась новая жизнь: Анна делала модели, десятки, сотни моделей. Нравилась ей строгая, деловая одежда: платья и костюмы для работы.

Поездка в Париж. В советской коллекции много ее, Аниных моделей. Коллекцию показывали известным французским фирмам — «Диор», «Карден». Был большой успех, очень хвалили. На следующий год на выставке «Экспо-70» в Осаке в коллекции снова десять моделей Трофименко.

Кроме выставок, обычная, повседневная жизнь, заполненная работой. На «Москвичке» (сейчас она стала объединением «Женская мода»), где когда-то Анна Трофименко начинала, она бывает постоянно: создает для массового производства пятнадцать моделей в месяц. Вещь уходит на поток, а художник следит за тем, чтобы она была изготовлена точно в соответствии с образцом. Воюет, если модель искажается, радуется, если получается хорошо. Ведь каждая удачная работа — праздник.

— Не люблю, когда слепо принимают любую моду,— говорит Анна Трофименко.— У каждого человека — свой стиль. Не фасон важен — пропорции сегодняшнего дня, длина, например. На улицах мы видим много дорого одетых людей, а вот со вкусом одетых — куда меньше. Ищите свой стиль — хочется пожелать мне читателям «Работницы».

На нашей обложке вы видите несколько последних работ Анны Трофименко. Сшиты они Лидией Александровной Кругловой, одним из лучших мастеров Общесоюзного Дома моделей.

Л. ОРЛОВА

Фото Н. МАТОРИНА.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, Москва, А-15, ГСП-4, Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:

промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-44-80; литературы и искусства коммунистического воспитания — 250-12-30; семьи и быта, науки и антирелигиозной пропаганды — 250-11-93; художественного оформления — 258-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 250-44-80; зав. редакцией — 253-30-05

Сдано в набор 24/VI-1976 г.
А 00955. Подписано к печ. 15/VII-1976 г.
Формат 60 × 90 1/8.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 13000000 экз.
(1-й завод: 1—11233900 экз.).
Изд. № 1801. Заказ № 2486.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина.
125865, Москва, А-47, ГСП-4, улица «Правды», 24

Оформление художника Г. П. ГОРСТИНОЙ.

Технический редактор В. В. МАСЛЕННИКОВ.

ндра Исаевича Солженицы-
стах у всех — журналистов,
самое главное — перед гла-
телей его романы. А ведь до
недавнего времени запретны были не
только его произведения. Даже упомина-
ние в любом контексте его творений было
крамольным преступным. Но несмотря ни
на что — писатель писал, читатель, в ос-
новном подпольный, читал, не боясь за-
претов, ибо тяга к той правде, которая
была сонародована еще в первой опубли-
кованной в начале 60-х годов на первой
волне гласности повести «Один день Ива-
на Денисовича», была притягательна,
ла нравственно необходима в годы глу-
хого запрета на мысль, на истину прошло-
го и настоящего. Судьба Александра Исае-
вича поистине велика, трагична, как
и судьба его произведений.

Вот что пишет сам Александр Исаевич в предисловии к роману «В круге первом», вышедшем на Западе в 1978 году: «Такая была жизнь все годы, то под вечным давлением конспирации, то в гонке вынужденной борьбы, что некогда было управиться: придавать всему оконченному окончательный же вид. Ничто напечатанное в советских изданиях не могло
иметь: всегда давили своды
нужны были сокрыти
сти...». Чего же бол
кого «сокрь
который жел
назь ваем
которого
ли в лагерях, а д
бах преступлений
вящая верхушка делала все, чтобы пере-
дать эстафету тоталитаризма из рук
в руки, доведя ее до самого начала пере-

стройки. Именно временщики эпохи застоя довели ситуацию до той крайности, когда, боясь расправиться физически с Солженицыным перед лицом
международной общественности (на свою
ло, как всегда, наплевать), они выслали
сателя из страны, лишив его гражданства. Сделано это было тайком, по-воровски: Солженицын был арестован, посажен в ночной самолет и отправлен в неизвестном
му направлении в сопровождении неизвестных... Было это в 1972 году. Поистине меркнут примеры средневековой жестокости и безнравственности в сравнении с этим. Запад принял гонимого. Сначала это была Западная Германия, затем Солженицын поселяется в США, в Вермонте, где живет и работает по сей день...

В настоящее время в нашей печати уже вышел роман «Архипелаг ГУЛАГ» — одно из его главных произведений. Скоро появится роман «Раковый корпус» и многое другое. Книги, оплаченные судьбой, жизнями поколений советских людей, возвращаются на родину. Думается, что скоро вернется сам автор, вместе с возвращенным ему гражданством, после принесенных ему извинений.

Судьба Солженицына основа его книг. Сегодня мы публикуем главу из его романа «В круге первом» под названием «Женщина мыла лестницу». Роман был начат Александром Исаевичем еще в ссылке, в Кок-Тереке (Южный Казахстан), в 1955 году. Первый вариант был закончен в деревне Мильцево (Владимирская обл.) в 1957 году. Романы Александра Солженицына всегда наполнены большим количеством героев — главных, второстепенных, хотя сам он не делит их механически, ибо так складывает сама жизнь. Однако всюду есть центральная, столбовая дорога мысли, чувства. Мир Отечества в романе «В круге первом» входит в мир Земли, Мира. Особенно горько звучит в романе эта тема — разделенности... И одновременно — неразделенности человеческой судьбы: «Вот видишь — круг? Это — человечество. И кажется, что первый входит во второй? Нич-чего подобного! Тут заборы предрассудков...» Так объясняет свое видение мира один из главных героев романа Иннокентий Володин, так устами героев одного из ключевых романов Солженицына говорит сам Александр Исаевич...

В настоящее время полностью «В круге первом» печатается в журнале «Новый мир». Мы благодарны А. И. Солженицыну за разрешение на публикацию отдельной главы для выхода «на простор», к нашему многомиллионному читателю.

Отдел литературы и искусства

ЖЕНЩИНА МЫЛА ЛЕСТНИЦУ

А. СОЛЖЕНИЦЫН

Старшая дочь Динэра, пока мать ездила в школу улаживать ее двойки по математике, болтала ножками на диване и перечитывала всю мировую литературу, от Гомера до Фаррелла. После школы, не без помощи отца, она поступила на актерский факультет института кинематографии, со второго курса вышла замуж за довольно известного режиссера, эвакуировалась с ним в Алма-Ату, снималась героиней в его фильме, потом разошлась с ним, вышла замуж за женатого генерала интендантской службы и уехала с ним на фронт — не на фронт, а в тот самый третий эшелон, лучшую полосу войны, куда не долетают снаряды врага, но и не доползают тяжести тыла. Там Динэра познакомилась с писате-

Генерал-ма Афанасьеви-
Макарыгин, юриди
ских наук, давно служил про-
курором по спецделам, то есть де-
лам, содержание которых было бы
не полезно знать общественности
рые поэтому производились
о. (Все миллионы политиче-
ских дел были такими.) К этим де-
лам, наблюдать за правильностью следствия и всего хода и поддерживать обвинение,— не всякие прокуроры допускались, и допускались самим следствием, то есть ревизуемым МГБ. Но Макрыгин всегда был допущен, помимо да
там знакомств, он еще с большим тактом умел совмещать свою неуклонную преданность законам и понимание специфики работы Органов.

У него было три дочери — все три от первой жены, его подруги по гражданской войне, умершей при рождении Клары. Воспитывала дочерей уже мачеха, сумевшая, впрочем, стать для них тем, что называется хорошая мать.

Дочерей звали: Динэра, Дотнара и Клара. Динэра значило ДИтя Новой ЭРы, Дотнара — ДОчь Трудового НАРода.

Дочери шли ступеньками по два года. Младшая, Дотнара, окончила десятилетку в сорковом году и, обскакав Динэру, на
ьше ее вышла замуж. Отец по-
что рановато, но, правда, зять
ороший — выпускник Высшей
способный и покровительствуе-
ой человек, сын известного
го в гражданскую войну. Зва-
и Володин.

лем, входившим в моду, фронтовым корреспондентом Галаховым, ездила с ним со-
ь для газеты материалы о героизме,
ла генерала его
всю красоту, и
вости, ни даже
лицо, но сл
лба, по углам г
кая-то твер
изгнать, да
примирилась. И руками она двигала тяжеловато. И смех у нее был какой-то твердый. Оттого она не любила смеяться. И танцевать не любила.

Клара кончала девятый класс, когда посыпались все события сразу: за
обеих сестер, начало войны, о
отправил их уже д

Т и года они прожили в Ташкенте
старого приятеля их отца — за
одного из Главных ташкентских
В их покойную квартиру около окр
офицеров, на втором этаже, с
но зашторенными окнами
зной юга и
что
у Клары

— Только не вздыхайте, пожалуйста, так тяжело, а то можно подумать, что у вас ничего хорошего в жизни не осталось.
— Отчего же? Кое-что есть. По крайней мере муж красивый.
— Никогда и никому не говорите, что у вас красивый муж. Обыватели все равно вам не поверят и сочтут вас кокеткой, и даже я решу, что вы женщина, придумавшая весьма оригинальный ход для знакомства.
— Ну, во-первых, у меня действительно красивый муж, а во-вторых, с чего это вы взяли, что я женщина?

и зарплате — двести мужниных, сто двадцать моих — ношу то, на что хватает. Да и под бельем, дорогуша, поверь мне, старой, твой взгляд ничего не обрадует: живот в растяжках от двух беременностей и грудь вся в шрамах — так меня в свое время от мастита спасали...

При этих мыслях я невольно вздыхаю вслух, и достаточно грустно вздыхаю.

— Только не вздыхайте, пожалуйста, так тяжело, а то можно подумать, что у вас ничего хорошего в жизни не осталось,— осчастливливает меня участием случайный попутчик.

На миг я теряюсь. Экий нахал! Едет от Анжелки и не стесняется! Но тут же нахожусь:

— Отчего же? Кое-что есть. По крайней мере муж красивый.

Муж у меня действительно красив. [illegible] молодости был просто мальчик-колокольчик, да и сейчас все еще хорош. [illegible] пруг мой вид имеет абсолютно подтянуты[illegible] и спортивный, шевелюра у него по-прежнему густая, седины — чуть-чуть, ли[illegible] висках, только благородства вне[illegible] виду добавляет, глаза пронзительн[illegible] и все еще обворожительная у[illegible]

Помню, когда моя мама его в [illegible] увидела, то чуть не ахнула — как же, у ее чучела и вдруг такой молодой человек в ухажерах!

А ведь любил. Любил по первой молодости. Помню, даже плакал надо мной, когда я руку сломала. Каждый день домой приходил, навещал. И еще помню: утром просыпаюсь, а в форточке букет сирени тор[illegible], это на третьем-то этаже! Любил. И когда старший родился, еще любил. Даже когда младший родился, еще, пожалуй, любил. Нет, тогда уже не любил, но жалел. А вообще-то мы младшего с перепугу родили. У меня после первого аборта столько всяких осложнений было и такие истерики, что второго аборта он испугался. И сразу стал уговаривать: «Лучше родим! Родим лучше!» А жить не на что и, можно сказать, негде — у моих на тридцати квадратных метрах семь душ скопилось, а у свекрови на семнадцати было трое. Но родился младший сын. И такое семейное счастье пошло, что вспоминать не хочется, и между стирками, готовками и разъездами от свекрови к своим и обратно я даже кольцо обручальное где-то посеяла и не заметила где. С тех пор без обручального кольца живу.

Впрочем, потом, через четыре года, повезло: мы квартиру получили. Где-то там, в высших государственных инстанциях, нечто необыкновенное случилось, и очутились мы вопреки собственному неверию на самой настоящей жилой площади в тридцать шесть квадратных метров.

Площадь-то у нас появилась, а чувств уже не осталось — все на борьбу за выживаемость ушли. Так и живем под одной крышей — четверо почти чужих людей. И когда я забываюсь, то делаю то, что мой муж мне строго-настрого запретил.

Я спрашиваю его:

— Ты меня любишь?

— Нет,— резко и отрывисто отвечает он.— Не люблю. Ну ты же знаешь, так зачем же спрашиваешь?

Зачем? Если б я знала зачем... Сколько раз я уж зарекалась спрашивать, но это происходит помимо моей воли, и снова звучит отрывисто и резко:

— Нет, не люблю. Ты же знаешь...

Знаю. Знаю, что мой муж меня не любит. А как можно меня любить — [illegible] танную, оборванную [illegible], вечно что-то не успевающую и ничуть не похожую на ту, какой бы мне хотелось быть...

А глаза у моего попутчика масленеют. И он почти свистящим голосом нашептывает:

— Никогда и никому не говорите, что у вас красивый муж! Обыватели вам все равно не поверят и сочтут вас кокеткой и даже я решу, что вы женщина, придумавшая весьма оригинальный ход для [illegible]ства.

Он говорит, а его правая рука [illegible]зияющая [illegible]ом, поднима[illegible]

[illegible]

[illegible]знавшая ласки, ждет именно такого [illegible] плоть... скорее всего заинтригова[illegible]

Но поскольку я все же гомо сапиенс, то разум мой злобно торжествует, и я сбрасываю [illegible]

— Но, во-первых, у [illegible] красивый муж, а во-в[illegible]

[illegible]на, а [illegible]вьючно-сумчат[illegible] среднего рода, по сво[illegible]

[illegible]нии на н[illegible] хозяйства, просвещения [illegible] торговли и бытового о[illegible] же в промежутках между во[illegible] пригодное для производ[illegible]

Лифт останавливается, и [illegible]ленно разъезжаются д[illegible]жестом пропускает [illegible] его взгляд — он иной, [illegible]ный человеческий теп[illegible]

— Хотите, я вас под[illegible] спрашивает он и спраши[illegible]жуанисто, а просто сп[illegible] чувствую...

— Спасибо, не надо, мне рядо[м, в бу]лочную.

Голос свой я не узнаю — чужой, совершенно чужой голос произносит мои слова мягко и печально, как бы даже стесняясь за только что сказанное.

— Жаль,— звучит мне в ответ, и почему-то мне кажется, что звучит с грустью.

У подъезда его ждет машина. Шофер подобострастно улыбается и открывает дверцу. Мой начальственный незнакомец убывает на персональном транспорте в лоно своей семьи, дружелюбно взмахнув мне на прощание рукой.

А я только тяжело вздыхаю и понуро направляюсь к булочной — вьючно-сумчато-ломовое существо среднего рода, обыкновенная женщина, которую собственный муж не любит.

г. Саратов.

Раиса ЕЛАГИНА

Фото [illegible]

ВИДЕО: переходный возраст

...Сгущались сумерки. Над подвалом зажегся фонарь. Возле входа толпились ребята — весьма живописная компания. Головы бритые и с торчащими гребешками волос, выкрашенных в разные цвета. Зачем они слетались сюда каждый вечер, точно мотыльки на свет? Не очень понятные нам, взрослым, живущим с нами не только в одну эпоху, но на одной улице, иногда в одной квартире...

Афиша предвещала зрителям массу впечатлений и удовольствий. «9,5 недели» — красивейший эротический фильм. Не допускаются зрители до 21 года. «Эммануэль» — интимный фильм только для взрослых. «Иди, девочка, разденься» — сногсшибательная любовная история, пронизанная эротикой. До 19 лет.

Внешне вроде бы все в порядке. И на афише четко указано, что и кому нельзя. Однако именно на эти фильмы косяком идут пацаны от 10 до 15, самый «интересующийся» зритель. Значит, возрастные ограничения в афише для отчета или случайно нагрянувшей комиссии, на деле же пускают на фильмы всех, в том числе зрителей младшего и среднего школьного возраста. А вот в Швеции еще в 1910 году существовал закон, по которому владелец наказывался штрафом или заключался под стражу, если показывал детям и подросткам порнопродукцию. И сегодня в Швеции да и в других странах с этим делом строго — есть соответствующие статьи в законодательстве. У наших же доморощенных хозяев видеосалонов не жизнь, а малина. Никто им не указ. Имеется, правда, статья 228 УК РСФСР, предусматривающая наказание «за пропаганду откровенной жестокости и порнографии». Но, как сообщили в отделе по делам несовершеннолетних ГУВД Мосгорисполкома, за прошлый год по этой статье никто осужден не был, суды идут неохотно на разбор подобных дел. Закон слишком расплывчат.

Впрочем, и в цивилизованных странах в видеополитике не всегда были абсолютно «святые» времена. И капстраны переживали бум порновидеопродукции, подпольных просмотров. Потом прошло — наелись. Итак, наше видео пока младенец.

Подвальчики, подобные описанному, для ребят будто медом намазаны. Периодически после сеансов публика мнет друг другу бока, осваивая и закрепляя увиденные на экране приемы восточных единоборств. Ходят про подвалы разнообразные слухи, но взрослые туда не лезут — стесняются или боятся. Иногда кто-нибудь потихоньку вызовет милицию, но это уже когда дело дойдет до кровопролития. Бывала я в таких подвальчиках в Костроме и Тамбове, Кременчуге и Томске. Везде картина одинаковая. Зачем же они ходят туда, наши знакомые и незнакомые дети?

— Хочу увидеть своих кумиров Шварценеггера и Сталлоне,— заявил один из завсегдатаев видеосалона.— Мечтаю стать, как они. Мне это позарез нужно. А то меня все бьют во дворе.

— Лично мне все это порядком надоело. Сыт по горло драками и сексом,— вмешался в разговор парень постарше, похоже, «ветеран видео».— Было бы чем заняться, наверное, и не пошел в подвал, а так деваться некуда.

А вот так ответили на вопрос авторы письма в журнал: «Мы любим ходить на «видики», ведь такого не увидишь в кинотеатрах, не узнаешь ни в школе, ни от предков. Фильмы учат красиво жить и любить, особенно «Греческая смоковница»... Собираемся здесь всей нашей компанией. А где встречаться? Наташа, Марина, Катя. г. Светлогорск».

Девочки и мальчики видят на экране жизнь, которая восхищает их в отличие от «пресной и скучной жизни» родителей. Но есть и еще причина. На «видик» ходят не в одиночку, а с компанией, с друзьями, чтобы пообщаться. Это вполне естественно для молодежи. Но вот что тревожит. Призванное сплачивать семью, ведь в переводе «хоум видео» — «домашнее, семейное кино», в иной дом оно внесло лишь разлад и тревогу.

Сводки МВД констатируют: в последнее время групповые изнасилования возросли на шестьдесят процентов. Следственные органы отмечают взрыв подростковой преступности. Среди причин и указанная в письмах разгневанных родителей в редакцию — видеофильмы, напичканные сексом и насилием.

У нас, как выяснилось, проблемой влияния видео на юные умы и души почти никто не занимается. Не отыскала я ни кафедры, ни лаборатории, ни даже ученого-одиночки, который бился бы именно над этим.

Что поглощает подросток в видеосалонах, мы уже поняли. Можно ли как-то этим управлять?

...Похоже, ответ нашел Г. Поличко из Кургана.

В тесном зале собиралась публика с улицы — неформалы, рокеры, трудные и обыкновенные подростки. «А почему бы не организовать здесь видеоклуб?» — подумал Поличко, педагог по образованию, защитивший диссертацию по кинопедагогике. Будучи директором средней школы, он открыл в ней экспериментальную лабораторию по эстетическому воспитанию.

Как-то после очередного сеанса Геннадий Александрович бросил в зал: «Как насчет дискуссионного клуба?» Из зала спросили: «А что будем смотреть?» «Все что угодно»,— ответил Поличко. «И Рэмбо?» — «Конечно».

В подборе репертуара Поличко избрал принцип «максимальной достаточности». Целых два месяца ребята смотрели фильмы «джингоистского», то есть военно-пропагандистского, жанра: «Дикие гуси», «Солджер», «Командос». Примитивные в идейно-художественном плане, по форме яркие, зрелищные, отлично снятые. Почти все без исключения ленты повествуют о сильной личности, владеющей фантастическими приемами рукопашного боя, «герое мужского действия», которых негусто в отечественном кино.

Мудрость и хитрость Поличко заключались в следующем: когда он почувствовал, что его зрители объелись «мускулами», то подбросил им «Военно-полевой госпиталь» Роберта Олтмана — шедевр мирового кино. После потока фильмов в общем не очень высокой пробы Олтман оказался глотком чистого воздуха...

Мы и они. Извечное: отцы и дети. Какая дистанция нас разделяет? Десятилетия, а может, века? Мы, воспринимающие мир через экономику, политику, питающие надежды на программу «500 дней», боящиеся безработицы, нищеты и начальника, цепляющиеся за свое прошлое. Как же нам понять их, у которых нет прошлого, пока еще безучастных к политике, вряд ли переживающих экономические проблемы как глубоко личные. Они мало чего боятся. Но им во что бы то ни стало надо выжить в этом неустроенном, зыбком и не очень симпатичном, на их взгляд, мире. Они, бесстрашно низвергающие авторитеты, незакомплексованные и подчас просто пугающие своим напором, сами нуждаются в защите. И когда я с высоты своего возраста выкрикиваю 15-летнему сыну: «Ты должен то-то и то-то»,— а он изумленно спрашивает: «Почему?» — чувствую себя совсем беспомощно перед моим акселератом со своими пошатнувшимися «ценностями», мне нечем убеждать. К сожалению, вынуждена признать, ему сейчас более близка сказка о супермене Рэмбо, чем мои правильные, но неубедительные аргументы.

Итак, подвальные видеосалоны, растущие как грибы, как бы мы, взрослые, ни протестовали, неизбежны по одной простой причине: что наша страна занимает последнее место в мире по обеспеченности населения видеотехникой. И не бороться с ними нужно, а найти каждому видеосалону или клубу умного ведущего, эрудированного, имеющего собственный взгляд на вещи, который займется «культуртрегерской» миссией, эстетически образовывая массы. Неплохо было бы последовать методу Поличко из Кургана, показывая фильм за фильмом, вкрапливая между ними время от времени талантливый, заставляющий думать, с блестящими актерами и режиссерами.

Впрочем, прекрасные ведущие в таком количестве — это из области фантастики. А вот из области реального другое — причастность матерей, отцов, старших братьев к воспитанию у детей хорошего вкуса. Не спешите ругать свое чадо за то, что оно помешано на видео. И не хватайтесь за перо, дабы написать полные гнева строчки в редакцию. Лучше не пожалейте рубля и, отбросив взрослые амбиции, спуститесь с сыном в соседний видеоподвальчик, посмотрите вместе «Звездные войны». И попробуйте стать для него первым киноведущим... А наш журнал, который начинает с этого номера публиковать видеотеку, поможет вам сориентироваться в мощном потоке видео.

Елена МИХАЙЛОВСКАЯ

Он пошарил по другим карманам, нашел детский брелок. Вместе с деньгами забрал и его.

Девочка пришла в себя от холода и попыталась сопротивляться. Рассвирепевший подонок дважды ударил ее ножом, схватил шарф, стал душить. Повалив на пол, полуживую, он насиловал девочку в течение часа.

Минские сыщики сбились с ног. Было решено расставить переодетых милиционеров во всех дворах многоэтажных домов. Все совершенные преступления говорили о том, что насильник выбирает жертву в тех домах, где есть лифты и лестница черного хода. Проходили сутки за сутками, но результата не было.

Не оправдалась надежда на помощь минчан после того, как по телевидению показали фоторобот преступника. Уже через несколько часов после передачи на прокуратуру обрушился град звонков. Зрители «увидели» в телевизоре соседей, врагов, сослуживцев. Стало ясно — толку не будет.

Валера Свонович приходил с работы вечно усталый. Неразговорчивый и безразличный ко всему, казалось, на свете, он ужинал и быстро ложился спать. Сколько его помнила мать, Валера среди других ее восьмерых детей был самым тихим. Попросишь сходить в магазин — сходит. Попросишь посидеть с младшими братьями и сестрами — посидит. Без удовольствия, но и не капризничая. Валера и в армии оставался таким же. Командиры его не хвалили и не ругали. Вернувшись из армии, устроился шофером на автобазу.

Вот недавно нашел девушку, которая, наверное, ему нравится. Теперь она уже остается у них ночевать. Но все как-то странно получается. Валера в девять часов вечера ложится спать, а девушка приходит в одиннадцать и сразу к нему в комнату. Мать не могла понять таких отношений, однако не протестовала. К тому же молодые подали заявление в загс, скоро поженятся.

Преступника искали теперь уже и в области, в деревнях. Выяснилась еще одна особенность: от него исходил резкий неприятный запах. Может быть, он работает где-нибудь на животноводческой ферме? Эту версию П. Редько не исключал, впрочем, как не исключал и никакую другую. «Вонючку» — так между собой насильника называли сыщики — пытались отыскать и на запах, и среди нищих и бродяг. Однажды на вокзале обнаружился человек, по приметам похожий на преступника. Решили задержать. Привели к Редько. У следователя екнуло сердце: неужели он?

Срочно обыскать! Так, вот нож. Что еще? В записной книжке переписанный эротический рассказ. Так... Запах, неприятный запах... Сходится многое: темная шуба, невысокий, усы. В кармане нашли конфеты. Для кого? Для девочек, ответил задержанный. Вроде потерпевшие ничего не говорили о таких угощениях? Тогда следователь в лоб задает вопрос: вы были в том доме, в том подъезде? Ответ: да. Так что же, действительно он?

Но следственный эксперимент все разбил в прах. Человек не смог показать дома, не смог рассказать о совершенных преступлениях. Не узнали его и сами девочки.

Оказывается, в процессе следствия тоже бывает — шутит человек. Ему интересно оказаться ненадолго в качестве разыскиваемого преступника...

Лина не успела выйти из лифта, как в него ворвался мужчина. Она закричала. Мужчина схватил ее за шею, сжал, стал душить. Лина пыталась защититься, царапая напавшего по лицу. Он вывернул руку девочке за спину, хрустнула кость... Насильник вывел девочку из лифта.

С Линой он решил расправиться так, чтобы не оставить следов. Преступник уже знал, что его ищут, что телевидение объявило о приметах. Он нанес девочке с десяток ножевых ран. Чтобы удостовериться, что жертва мертва, он втыкал в ее тело горящие спички. Убедившись, ушел...

Непостижимо, но девочка выжила. Ее стоны услышали выходившие из квартиры люди...

После этого случая сыщики поклялись сбросить зверя с последнего этажа дома, где они поймают его.

В Минском пединституте второкурсницам-дружинницам раздали фотографии разыскиваемого преступника. Ире Герасимович и Вере Дмитрук предстояло дежурство в новостройках. Там высокие дома, там, их предупредили, может объявиться насильник.

Ничего особенно интересного теплый весенний вечер не предвещал. Девушки прохаживались по двору, в котором, как всегда, играли дети, гуляли их родители. На дальней лавке давно уже сидел молодой мужчина, безразлично посматривавший вокруг. Но почему при появлении милицейского патруля он резко отвернулся и как-то очень спешно пересел на другую лавку? Патруль прошел, и мужчина вернулся.

Дружинницы стали сравнивать фоторобот с этим человеком. Похож вроде и вроде совсем не похож... И тут человек поднялся и медленно направился... вслед за девочкой лет десяти-одиннадцати. Медлить было нельзя. Одна из девушек бросилась к дежурившим неподалеку милиционерам, а другая пошла следом за мужчиной.

Дальше события разворачивались далеко не по сюжету остродетективной истории. Вслед за девочкой в подъезд зашел и мужчина. Но девочка в лифт не села, ей нужен был всего лишь второй этаж. Мужчина остался на площадке, закурил. Таким его, с сигаретой в зубах, и взяли подоспевшие через минуту милиционеры.

Когда в многодетной семье Своновичей узнали о преступлениях, которые совершил Валера, отец взялся за обычное свое дело — напился, заливая горе. Мать упавшим голосом прошептала: «Подонок»,— братья и сестры прокляли его. Девушка, которая через месяц должна была стать женой Валеры, не могла поверить, что он мог быть таким зверем, сексуальным маньяком. Не верила, потому что никогда не видела его хоть сколько-нибудь страстно желавшим близости с ней...

Следователь П. Редько, около полугода охотившийся за преступником, конечно, не предполагал, что возьмут его в конце концов так просто. Но он совсем не удивился, когда узнал, из какой тот семьи, не удивился и его внешности.

— Насильники почти всегда выглядят тихими, скромными,— говорит он.— Он вырос абсолютно никаким. Это страшно. Совершал жестокое насилие скорее даже не из-за сексуальной неудовлетворенности, а чтобы потешить свое ущербное самолюбие, хотел власти над людьми, хотел победы. Ведь в жизни он никто, и свою ничтожность понимал. Он и жертвами выбрал малолетних девочек, потому что со взрослыми бы наверняка не справился.

Судебная сексопатологическая экспертиза дала заключение о «высокой социальной опасности подэкспертного», признав его способным отвечать за свои действия.

Минский городской суд приговорил В. Своновича к смертной казни. Верховный суд Белорусской ССР оставил приговор без изменения.

А. КАПИТОНОВ

P. S. Имена потерпевших и преступника изменены.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ НАСИЛЬНИКУ

● Когда вы одна идете по пустынной улице ночью, имейте при себе свисток. Повесьте его на кольце для ключей. И ходите по хорошо освещенным местам. В темных и плохо освещенных кварталах идите по середине улицы. Если какая-нибудь машина начинает медленно двигаться рядом с вами, перейдите улицу и попробуйте идти в противоположном направлении. Если вы чувствуете, что кто-либо преследует вас, не стесняйтесь повернуться и проверить ваши подозрения. Осторожность — не малодушие, не трусость. Будьте осторожной.

● Если вы точно установили, что кто-то вас преследует, поищите безопасное (людное и освещенное) место. Прикиньте расстояние от вас до этого надежного места. Успеете ли вы добежать быстрее, чем вас настигнет злоумышленник? Если да, то бегите быстро, внезапно сорвавшись с места. При этом зовите на помощь и дуйте в свисток. Кричите лучше «Пожар!», чем «Помогите!», это вызывает более скорый отклик у людей. Когда вы оказались перед ближайшим домом, звоните в двери, стучите в них ногами, если вы близко к окну, разбейте его. Ваша жизнь в опасности, и нет времени обдумывать мелкие неприятности. Позже извинитесь перед людьми и загладите свою вину.

● В принципе бегство не лучший выход из ситуации, если вы не уверены в своих силах. Есть два других выхода. Оставаясь спокойной и собранной, вы можете сделать попытку оказать психологический нажим на предполагаемого насильника. Можно ли растрогать его слезами? Не присмиреет ли он, если вы будете действовать решительно и уверенно? Сможет ли он поверить, что в этом месте вы ждете приятеля и он вот-вот подойдет? Вы можете симулировать обморок или сердечный приступ, сказать, что ваши частые связи с мужчинами, возможно, чреваты разными заболеваниями... Пробовать надо все, ориентируясь по ситуации. Кстати, такие методы ранее спасали немало женщин. Но не теряйте бдительности, не верьте вяло текущему разговору, ищите глазами прохожих, другие пути к отступлению.

● Второй выход: резкий удар с целью выиграть время для бегства. Не направляйте этот удар в пах мужчины. Обычно такое движение малоэффективно и способно лишь побудить разъяренного насильника к более жестоким действиям. Если у вас нет ни ключей, ни зонтика, ни другой вещи, способной в критическую минуту послужить оружием, ударьте сильно ногой по голени противника — это болезненно и на время отвлечет насильника от вас. Если он схватил вас сзади, попытайтесь изо всей силы ударить его затылком по подбородку. Нападающий надеется найти в вас пассивную испуганную жертву, поэтому любое усилие с вашей стороны застанет его врасплох и даст вам время для бегства.

Грустно, конечно, что женщина должна думать о самозащите, но что делать — жизнь заставляет. Сегодня любой женщине необходимо быть тренированной, если у нее нет надежного провожатого.

МАЙ*

1 — у католиков прежде был день поминовения св. игуменьи **Вальпургии**, ночь накануне получила название «Вальпургиевой». В Швеции до сих пор в эту ночь жгут костры на вершинах гор, чтобы помешать слетающимся на шабаш ведьмам приземлиться. В Германии верили, что ведьмы слетаются на самую высокую гору Гарца — Броккен.

3 — в Православной церкви Первое Воскресение после Пасхи, посвященное **уверению апостола Фомы.** У нас оно получило название **«Красная горка».**

5 — **Радоница,** пасхальный день поминовения усопших, совершаемого во вторник Фоминой недели.

6 — у православных день святого великомученика **Георгия,** «Юрьев день весенний». Изображение «Егория Храброго» с копьем стало московским гербом, оно чеканилось на монетах, отчего они получили название «копейки».

9 — седьмой день 4-го лунного месяца у буддистов-ламаистов Тибета, [illegible] и Бурятии — праздник **Хурал Гандан-Шунсерме,** посвященный рождению Бу[illegible] кьямуни, его пробуждению [illegible] вану (праздник длится [illegible]

10 — у православных Воск[illegible] щенное **памяти жен мироносиц,** [illegible] когда-то [illegible] ников на Руси.

14 — Грузинская и Р[illegible] церкви отмечают ден[illegible] **Тамары Великой,** цариц[illegible] XIII в.). В годы ее правления [illegible] одного случая смертной казни и даже т[illegible] песного наказания.

16 — у православных день памяти преподобного **Феодосия Печерского** (XI в.), основателя монашества на Руси.

22 — день перенесения мощей свят[illegible] Николая Чудотворца, «Никола вешний».

24 — в Православной церкви память [illegible] тых равноапостольных первоучит[illegible] венских **Кирилла и Мефодия** [illegible] праздник отмечается не только [illegible] но и как праздник славянской письме[illegible] сти.

25 — у католиков день памяти святого **Беды (VIII в.)** — достопочтенного великого подвижника и ученого, «отца английской истории».

28 — в Католической церкви празднуется **Вознесение Иисуса Христа.**

30 — день святой **Жанны д'Арк,** национальной героини Франции, канонизированной в 1920 г.

31 — у католиков день **Посещения Пренепорочной Девой Марией Елизаветы.** Первые слова Марии, обращенные к Елизавете: «Величит душа моя Господа...» — дали название знаменитому латинскому гимну «Магнификат».

Подготовил А. СПАРБЕР
(Агентство «АРНИКА»)

*** Информацию о религиозных праздниках на год наши постоянные читатели найдут в №№ 6—12 за 1991 г. и №№ 1—4 за нынешний год.**

ХРАМ ДУШИ

Тому исполнился год. Ровно год назад, перед Пасхой, в Знаменском соборе Москвы экспонировались работы художника Бориса Козлова. И стекались толпы народа, и многие, приходя, молились на выставочные холсты. Ибо то были картины на вечные библейские темы. Тайная вечеря. Несение креста. Жены мироносицы. Георгий Победоносец. И еще словно светился в переднем углу необычайный макет небывалого храма — Храма Страшного Суда. И многие, всмотревшись в как бы вырастающий, выпрастывающийся, рождающийся из самой тверди земной увенчанный крестами купол, проникались сознанием, что суд Господен не страшен. Ибо он справедлив. Ибо он уже вершится в миллионах храмов, [illegible] я которым — Души человече[illegible] Идет очищение, уже спа[illegible] женную и растоптанную нашу духовность: и больно, и светло, и радостно, и грустно...

Но год прошел, и наступил новый год Воскресения Христова — а где он, тот Храм, уже выношенный, вылепленный, до золотого сечения рассчитанный художником в паре с архитектором из Санкт-Петербурга Александром Чистяковым? Он все там, на макете. А макет — в их мастерских. «А яйцо — в утке, а утка — в зайце, а заяц — в сун-

Изнанка

ЛЕКАРСТВО ОТ СКРОМНОСТИ

С своей женой он познакомился только потому, что почувствовал в себе артиста. «Еще несколько лет назад я ни за что не решился бы подойти к девушке, которая мне понравилась». Признание ВИКТОРА САЛТЫКОВА, бывшего солиста «Электроклуба», не кокетство, а лишь иллюстрация его характера. Недаром на нашей эстраде, да и в самой попсовой тусовке его называют самым застенчивым парнем.

— И тогда я подошел к ней и попросил купить мне стакан воды. А потом пригласил на концерт: мы тогда гастролировали в Сочи. Кто я, она не знала. За пять минут до начала даю ей билет и говорю: «Иди садись на место, а я сейчас подойду». Сам побежал на сцену. После концерта она говорит мне: «Ты хитрый, Салтыков». А я и сам не знал, что такой хитрый.

— Как же тебя с твоим характером занесло в такую профессию? И когда это произошло?

— В 1983 году на сцене ленинградского рок-клуба. Тогда я выступал в составе «Мануфактуры». Поначалу нас, как водится у рокеров, обсвистали, и я готов был бежать со сцены. А потом злость проснулась... Вообще-то я всегда хотел петь на эстраде. Но ужасно боялся. Вышел на самолюбии.

— А твой характер — он чаще тебя подводил или, наоборот, помогал?

— Долгое время я считал его своим козырем. Я так устроен, что, попадая в незнакомую обстановку, компанию, я молчу, веду себя замкнуто. И, наверное, благодаря этому избегал многих конфликтов, которые возникают вокруг меня.

— Это осторожность, позволяющая быть спокойной?

— Да нет, характер, который я проклинал не раз. Когда ушел из «Электроклуба», понял, что совсем не знаю эстрадную тусовку, с незнакомыми людьми не мог связать двух слов. Или когда нужно было поймать машину, я стеснялся выйти на дорогу и поднять руку. Ну а уж если нарывался на грубого шофера, то тут же закрывал дверь, как будто не он хамом оказался, а я.

— А тебе известно лекарство от застенчивости?

— Уверенность в себе мне придала эстрада. Популярность, я чувствую, помогает избавиться от комплексов. Сейчас я на эстраде чувствую себя как рыба в воде. И даже совершил нескромный шаг — ушел из «Электроклуба».

— А почему так произошло? Честно говоря, мне трудно представить тебя вне коллектива — мощной поддержки за твоей спиной.

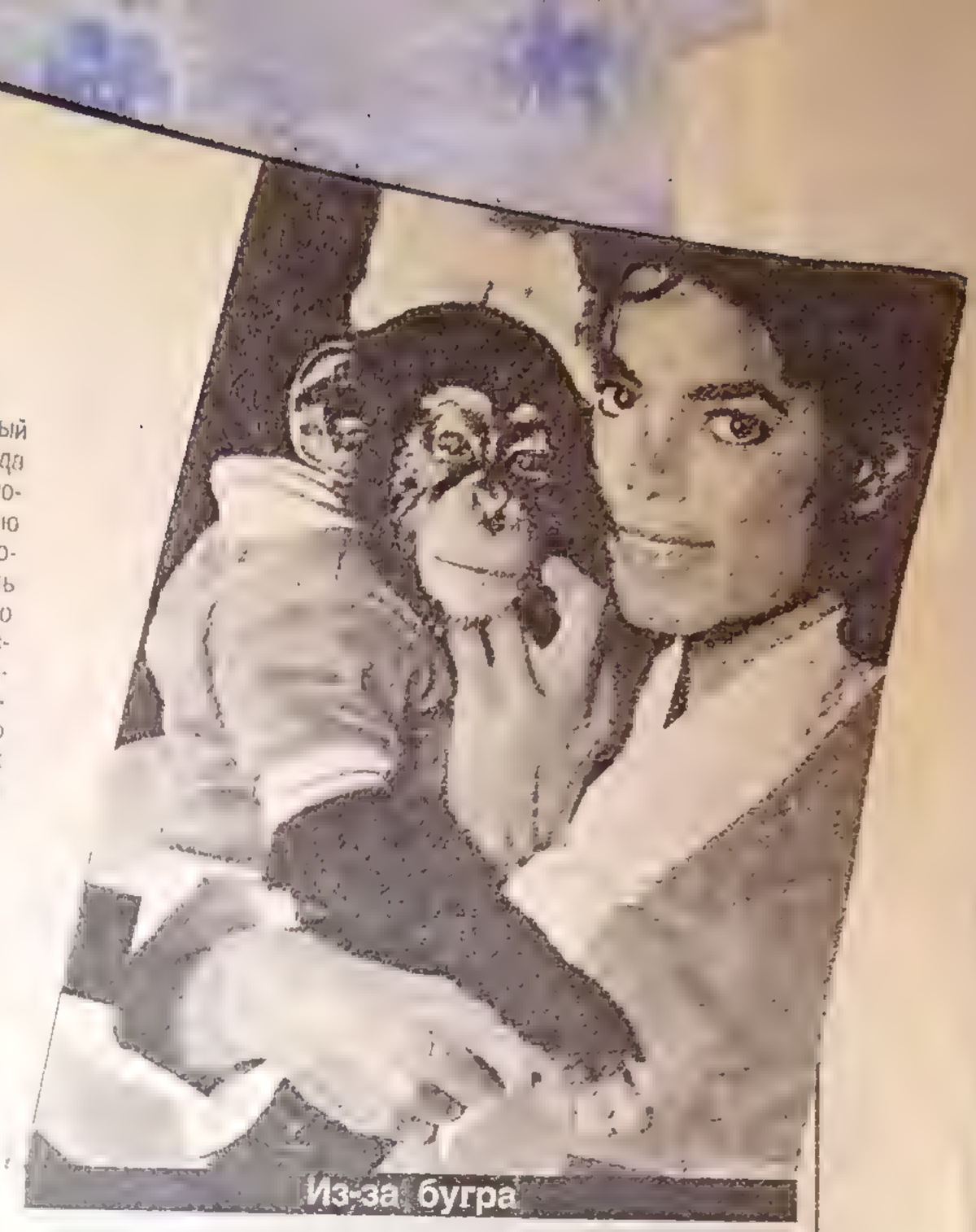
— «Электроклуб» — это правда — был мощным для меня основанием. О многих вещах технического или организационного характера не задумывался. Это кто-то делал. Я же репетировал, пел, ездил на гастроли. Но произошли в группе изменения, [illegible] в ФРГ Давид [illegible] Ирина [illegible] себе, что в таком возрасте не [illegible] у петь такие песни.

— А сколько тебе лет?

— Тридцать четыре. У меня семья. Жена, четырехлетняя дочь Алиса. Я сам заработал на квартиру и на машину. В состоянии обеспечить свою семью. Но если говорить о профессии, то я не хочу быть таким, каким был вчера — «легким попрыгунчиком в кроссовках». Сегодня я хочу быть суперсерьезным.

— И как, удается? Кроссовки, насколько мне известно, ты еще не поменял на лакированные штиблеты.

— Да, кроссовки остались. Смена имиджа — это ведь не рубашку поменять. Она должна произойти органично, благодаря, как я надеюсь, моему новому репертуару. В новой программе (ее написал Олег Скиба) значительно больше лирики, чем в прежней. Но публика почему-то требует старые хиты «Кони в яблоках», «Островок» и другие. Я же хочу, чтобы они увидели меня другим.



Из-за бугра

Майкл Джексон

Он совершенно изолирован от внешнего мира. Он пребывает в искусственном мире и пишет там свои хиты, которые должны покорить реальный мир, бросить реальный мир на колени. С этим намерением он написал свой новый сингл «Black or White». Это буревестник долгожданного альбома «Dangerous». Это будет двойной альбом, так как четырнадцать песен звучат семьдесят семь минут. Вопреки ожиданиям на нем не будет песни, которую он прежде записал с Мадонной. Видимо, потому, что Майкл узнал, что Мадонна говорила о нем не самые хорошие вещи в кругу своих знакомых. Взамен этой песни будет песня «Gone Too Soon», которую Майкл посвящает умершему от СПИДа [illegible]

[illegible]тересна обложка этого альбома. Сверху, с правой стороны, [illegible] старается показать свою загадочную личность: цирк, веселый городок, сказочный пейзаж. Это не только составные части [illegible]ставленного образа. Это одновременно отождествление [illegible]а Майкла перед взрослой жизнью. Впервые этот страх он показывает широкому кругу зрителей.

(«Попкорн»)

Шарман-ку крутила Марина РАЙКИНА

МУМИЕ —

ЦЕННЕЙШЕЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО

При всеобщем дефиците лекарственных препаратов фирма «ЭЛИДЕН» предлагает лечебное средство с неограниченным сроком хранения и не имеющим противопоказаний. Мумие применяется при лечении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, геморроя, гипертонии, радикулита, ревматизма, нарушений половой функции, бронхиальной астмы, простатита, простудных заболеваний, последствий повышенных доз облучения и других.

Препарат высылается наложенным платежом с инструкцией по применению. Необходимое количество мумие на один курс лечения — 10—15 граммов. Мумие подвергается анализу в Государственном медицинском университете города Екатеринбурга. Цена 5 г — 25 рублей.

Адрес для заявок: 454150, Челябинск-150, а/я 434, фирма «Элиден», отдел «Здоровье».

В письме укажите адрес, количество граммов. Не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Соловьиная пора

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА ИЮНЬ

Июнь можно смело назвать соловьиной порой. Природа сама настраивает на особую восприимчивость к красоте и гармонии окружающего мира. Этот месяц благоприятен для активного отдыха на природе. Романтическое настроение будет способствовать многочисленным знакомствам с противоположным полом, настраивать на легкую любовную игру без серьезных обязательств.

3 июня можно определенно назвать нехорошим днем. В этот день закладывается неблагоприятный исход в будущем того события, которое происходит в этот день.

ОВЕН. В целом месяц довольно благоприятный. Он очень хорош для отдыха. Романтическое настроение может хорошо сочетаться с деловой активностью. Возможно закрепление имущественных дел, вероятны удачные приобретения. Однако в первые три дня месяца от вас потребуется особая осторожность в обращении с электроприборами, за рулем автомобиля. В последнюю декаду месяца вас ожидают благоприятные контакты с вышестоящим начальством. Но ради своей выгоды не старайтесь толкнуть локтем другого. То, что вам суждено, от вас не уйдет. Желательно в эти дни не совершать дальние поездки; они грозят опасностью. С 27-го начнет «везти» в деловых вопросах. Вас поддержат высокие покровители.

ТЕЛЕЦ. В первые пять дней месяца эхом отзовутся проблемы последних дней предыдущего. Будут ощущаться некоторая напряженность и дискомфорт в рабочем коллективе. В эти дни лучше не затевать важные дела, не отправляться в поездки. До 20-го судьба благоволит вам. Удача с вами во всех делах. Партнеры надежны и активно помогут. Есть вероятность «крупного везения». Однако в третьей декаде вас подстерегают неприятности: возможно ухудшение здоровья, могут возникнуть порочащие вас слухи; конфликты с начальством или властями, ссоры с друзьями.

БЛИЗНЕЦЫ. Солнце с 21 мая находится в знаке Близнецов, поэтому их жизнь в этом месяце довольно активна и интенсивна. Первая половина месяца благоприятна для организации новых дел, закладки успешных проектов на будущее (в вопросах карьеры, деловых перспектив). Укрепятся взаимоотношения с родителями. Есть возможность приобрести много полезного при минимальных затратах. В период с 8-го по 13-е июня вам не стоит рассчитывать на поддержку со стороны. Загруженность на работе, могут потребовать возвращения старых долгов. С 16-го по 21-е июня вам необходимо быть более собранным. В этот период возможны непредсказуемые события, неуправляемые ситуации, опасности в дороге. Разрушение ваших планов, активное «подсиживание» со стороны тайных врагов. Берегитесь дурных компаний — можно натворить массу глупостей. Оставшаяся неделя довольно спокойная, благоприятная для дел.

РАК. Первые пять дней месяца для раков будут не совсем благоприятны: ущемленность, дискомфорт, возможны потери денег в поездках, испорченные отношения с начальством. Не затевайте в эти дни новые долговременные дела. Конечно, на раках отразится общее настроение месяца. Дни с 6-го по 20-е пройдут в обычных делах, но настроение будет лирическим, приподнятым. Третья декада заявит о себе довольно активно: благоприятными будут контакты с вышестоящим руководством. События недели могут поднять вас на «гребень» волны, вас поддержат покровители или руководство. Последняя неделя месяца особо благоприятна для самоутверждения.

ЛЕВ. Львы, как обычно, полны сил, достоинства. Месяц для них будет довольно благоприятным во многих отношениях. Все львы (и он, и она) пользуются повышенным успехом у противоположного пола. Полная гармония с окружением, альтруизм, романтическое настроение. Можно с головой уйти в любовную игру, но семейным львам свою активность лучше всего направить на дом, детей. Осторожность и терпеливость, проявляемые вами с 8-го по 13-е июня, помогут существенно улучшить имущественное положение. В третью декаду, особенно в последние четыре дня, фортуна улыбнется вам и принесет свои дары.

ДЕВА. Слишком принципиальны и расчетливы девы, чтобы поддаться воле чувств. Первая неделя обострит их способность терпеливого отношения: к кропотливому ручному труду, ночной работе. В последующие дни, с 8-го по 13-е, вам будет нелегко: загруженность на работе, остро встанет вопрос возврата долгов, чувство одиночества и покинутости. После некоторой передышки, с 16-го по 23-е опять кризисный период. Непредсказуемые ситуации, разрушение планов, «разрывание» на части, активизируются ваши враги. На этой почве возможны истерические состояния, можно совершить множество досадных ошибок. В последнюю неделю напряженность спадет.

ВЕСЫ. Первая половина месяца имеет несколько противоречивый характер. На фоне возвышенно-романтического настроения приходится решать обыденные дела прагматического характера. Первые пять дней благоприятствуют деловым контактам, можно попросить в долг — вам не откажут, возможны удачные приобретения. Не давайте легковесных обещаний, выполнить их будет трудно. В период с 8-го по 13-е июня практичность, осмотрительность и терпеливость помогут укрепить свое материальное положение. В возникших спорных ситуациях у вас есть возможность отстоять свою точку зрения. Третья декада месяца может иметь несколько негативный характер: обманы, скандальные слухи, ссоры с друзьями, опасности в поездках.

СКОРПИОН. Далеко не лучшими будут три первых дня месяца. Раздражительность и нервозность, опасность от электричества и воды, нежелательны поездки на самолете, потребуется предельная осторожность за рулем. Только сила воли и выдержка помогут вам. В эти дни противопоказан алкоголь. Относительно спокойный период с 5-го по 15-е. Легкие, ни к чему не обязывающие знакомства, желание доставить себе как можно больше удовольствия. Однако все хорошо в меру! Вторая половина месяца вполне в духе скорпионов: непредсказуемость событий, авантюры, дурные компании, неуправляемость поведения. И чтобы не натворить много глупостей, необходим жесткий контроль разума.

СТРЕЛЕЦ. Месяц начнется не самым лучшим образом. С 1-го по 13-е возникнет ситуация, когда человек желает расти, но получает отпор. Дискомфорт в поездках, могут быть потери денег вдали от дома. Лучше всего постарайтесь выполнить многочисленные прежние обещания, вернуть долги. Перегруженность на работе, в этот период лучше всего только слушать, не предпринимать активных действий. Вторая половина месяца — разноплановая. Наряду с укреплением авторитета, успешными контактами с вышестоящими организациями могут быть порочащие вас слухи. Обман, опасность в поездках от иностранцев. События могут и возвысить вас, но ради своей выгоды старайтесь не оттолкнуть никого на пути продвижения к цели.

КОЗЕРОГ. В первую половину месяца вы имеете возможность заложить благоприятный цикл на будущее, укрепить отношения с родителями, при минимальных затратах приобрести много полезного. Неделя с 16-го по 23-е окажется кризисной: активизируются ваши противники. Только дисциплину и выдержку вы можете противопоставить им. Инициатива и предприимчивость в социальной области принесут свои плоды, упрочится авторитет среди окружающих. В последнюю неделю месяца опасность представляют различные поездки, возможны судебные тяжбы, ссоры с друзьями.

ВОДОЛЕЙ. Первая половина месяца обещает быть довольно успешной, только первые три дня потребуют от вас осторожности в обращении с электричеством; предельная внимательность потребуется, если вы будете за рулем. Исключите в эти дни алкоголь. Неделя с 16-го по 23-е июня доставит вам сильное беспокойство: разрушение всех планов, неуправляемость событий. Характерными могут стать рассеянность, забывчивость, дурные компании и авантюры. Все это может толкнуть вас на множество глупых поступков. И только завершающая неделя месяца принесет спокойное его окончание.

РЫБЫ. Для рыб этот месяц может запомниться надолго. Хотя 1 — 3-го не исключена некоторая нервозность, раздражительность. С 20-го по 23-е старайтесь не попасть под дурное влияние; можно натворить немало глупостей. Все остальные дни месяца довольно благополучны. Очень хороший период для творческой реализации, альтруизм, гармония с окружением. Замечательное время для отдыха на природе. Внимание и поддержка со стороны близких. Окрыляющее чувство влюбленности, возможность романтических приключений. А последняя декада июня несет вам успех и удачу.

АлександраБАСТРИЧ

Новгород. Симеоновская церковь. 1985—1986 гг.

Макеты Храма Страшного Суда (в соавторстве с А. Д. Чистяковым). 1989—1992 гг.

кстати? Художник пишет витражи, которыми будет одет изнутри его Храм. Помните: завоеватели уже вошли в Сиракузы и стали с обнаженными мечами вокруг старца с задумчиво склоненной головой — а он, Пифагор, не замечая их, что-то чертил на песке? Он работал, и то было свято. И суета, какой бы убийственной она ни была, творчеству помешать не могла. Борис Козлов занимается своим делом, и это далеко от элитного, выплеснутого ныне на затоптанный Арбат потоками невесть каких икон, матрешек, холстов «а-ля рюсс». Он шестидесятник, никогда себя комфортно не чувствовавший в советском официальном искусстве, ибо писал он немодное, порицаемое у нас. Библейское. Результат, увы, тривиален: не известный на родине Козлов популярен за ее пределами, и 90 процентов его работ раскуплено Западом, выставлено и в храмах, и в государственных музеях, и в частных коллекциях. Типичная для «неформала» творческая судьба.

Работы там, а он тут, потому что русскость свою считает немыслимым пересадить на иную почву, потому что еще не все сказал здесь, не все долги отдал. И Храм во имя суда Господня считает своим святым долгом. Знаете, какой это будет Храм? Он небелик — около 12 метров в диаметре главного купола. Он двуедин в своих двух частях, надземной и крипты, потому что символизирует две испокон сосуществовавшие в православии церкви — официальной и гонимой, «катакомбной». Сюжет витражной живописи каноничен и решен как единая объемная икона Страшного Суда — его очищающая сила внутренним светом согреет всю внешнюю поверхность Храма, решенную в золотисто-белых тонах. И путнику он, воздвигнутый как издревле водилось на Руси, на видном месте откроется вдруг своим куполом, изваянным словно из воска подтаявшей свечи...

Так будет он у нас? Или перекупят проект дальновидные чужестранцы, заботящиеся о собственных душах, как и о душах предков своих и потомков дальних? А наши пророки так и будут гонимы в своем отечестве?

Т. РУДСКАЯ

...дуке «Сундук — на дубе». Как Кодсева смерть, недоступна пока проект, которому места нужен всего один квадратный километр на необъятных просторах матушки Руси. Где еще водятся люди с Божьей искрой таланта, где они, как сказал поэт, живут, любить готовы, с душой, открытой для добра... Ан денег нет. А у кого есть, те еще не готовы вложить их в красоту, освящающую сердца. И замаливают они грехи не в храмах, а чаще в конкурсах длинноногих герлз. Не готовы братья-христиане, не созрели...

А что же художник и кто он,

СВИТЕР ДЛЯ КОВБОЯ

Школа ГЛОБА

ЧТО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НАМ ГОТОВИТ

— Тамара, знаете, у меня уже вошло в привычку определять, кто солярий, кто венерианец, кто марсианин. Кстати, мне кажется, что черты марсиан сейчас проявились у многих.

— Это естественно. Ведь марсианин — борец за справедливость, а у нас такое время — время поиска справедливости.

А теперь приступим к занятиям. Сегодня мы познакомимся со следующими «буквами» астрологической азбуки. Начнем с Юпитера. Вот его символ 2+. В астрологии Юпитер олицетворяет собой мужское активное начало «ян». Юпитер — Верховный Бог в мифологии — помогает человеку осознать свой путь в социальной жизни.

— Если я правильно поняла, то юпитерианец обладает и активностью, и высоким уровнем сознания?

— Да, вы правильно поняли. Кроме этого, юпитерианец — человек коллективный. Его сознание неразрывно связано и подчинено коллективу, интересам общества.

— Наверное, из таких людей получаются хорошие организаторы, руководители?

— Именно эти способности закладывает в человека добрый Юпитер. Тот, в чьем гороскопе эта планета, способен вести за собой людей, пользуется большим авторитетом. Это духовные учителя и судьи, выносящие мудрые и справедливые решения. Собственным примером они вдохновляют других на добрые дела, щедро отдают людям все, что имеют сами: знания, опыт, умение принимать правильные решения. Вся их жизнь направлена на то, чтобы дать людям правильное понимание истины, уберечь их от ошибок.

— Но, как я понимаю, у доброго Юпитера есть свой антипод. Ничего хорошего от него ждать не приходится? А как узнать — юпитерианец ли ты?

— К сожалению, да. Если злой юпитерианец — начальник, то этот начальник — самодур и деспот. Он лебезит перед вышестоящим начальством и всячески унижает подчиненных. Он продвигается по жизни, не щадя никого, пройдет по головам, лишь бы добиться своего.

— Остается только пожалеть, что когда назначают начальников, не заглядывают в их гороскопы.

— Вы должны помнить, что первый показатель — цикл планеты. У Юпитера он равен двенадцати годам. То есть каждые двенадцать лет в жизни человека, в гороскопе которого сильный Юпитер, происходят важные события. Причем у доброго юпитерианца — это периоды, когда он получает социальные и духовные дары, а у злого, наоборот: даже то, что нажил, чего достиг, уходит сквозь пальцы. За двенадцать лет Юпитер проходит по всему Зодиаку. Переходя ежегодно из знака в знак, он вносит новую социальную программу в жизнь общества и человека. Поэтому на положении Юпитера и основан Китайский Зодиак, так называемый Животный круг. У китайцев он начинается с Крысы. Год Крысы соответствует положению Юпитера в Козероге.

— Тамара, я не поняла, почему Животный круг начинается с положения Юпитера в Козероге? Ведь начало Зодиака — Овен!

— Дело в том, что китайцы рассматривают человека как часть целого. Для них важна не сама личность, а то, как духовная программа личности вписывается в духовную программу общества. Поэтому свой Животный круг они и начинают не с Овна, который характеризует личность, а с Козерога — носителя духовной программы личности, олицетворения цели жизни человека.

— Может быть, вы назовете, как соответствует положение Юпитера в китайской системе знакам Зодиака?

— Пожалуйста.

1900 Крыса — Юпитер в Козероге,
1901 Бык — в Водолее,
1902 Тигр — в Рыбах,
1903 Заяц или Кролик — в Овне,
1904 Дракон — в Тельце,
1905 Змея — в Близнецах,
1906 Лошадь — в Раке,
1907 Коза или Овца — во Льве,
1908 Обезьяна — в Деве,
1909 Петух — в Весах,
1910 Собака — в Скорпионе,
1911 Свинья, Кабан — в Стрельце.

— А как по внешности можно определить юпитерианцев?

— У них очень внушительная фигура и величественная походка. Крутой лоб, глубокий голос. Они не говорят, а вещают. При разговоре поднимают указательный палец. Родинки на лбу — особые отметки Юпитера

Настала очередь следующей планеты — Сатурн. У него вот такой символ: ♄. Что такое Сатурн в астрологии? Это планета, противоположная Юпитеру, несущая в себе пассивное женское начало «инь». Если Юпитер наделяет человека коллективным сознанием, то Сатурн способствует развитию в человеке его индивидуального начала.

— А разве юпитерианец не имеет духовного стержня?

— Конечно, имеет. Но для юпитерианца главное — интересы коллектива, он не мыслит себя вне его. А для сатурнианца его духовный стержень — мерило всего того, что его окружает. Ему свойственно свое, четкое отношение к миру, обществу. Добрый Сатурн в гороскопе награждает человека высочайшей нравственной прочностью. При внешней холодности и бесстрастности сатурнианцы очень восприимчивы, чувствительны. В отличие от юпитерианцев это отшельники, аскеты, философы, наделенные очень большим терпением и упорством. Поставив перед собой цель, сатурнианец способен очень долго идти к ней. Внешний авторитет для него не имеет значения. И в себе, и в других он ценит прежде всего красоту внутреннюю.

— Нравственным совершенством наделяет добрый Сатурн. А какую, наверное, малопривлекательную личность порождает злой Сатурн?

— Малопривлекательную — это мягко сказано. Злой Сатурн уродует характер человека, делая его жестоким, эгоистичным, мрачным. Такой сатурнианец презирает всех, стремится к достижению власти любой ценой. Он циник. В его присутствии вас охватывают тоска, холод и одиночество.

— Вот уж действительно жуткая личность! Ну, и осталось сказать о цикле Сатурна?

— Он равен двадцати девяти с половиной годам. Если в гороскопе добрый Сатурн, то каждые 29—30 лет в жизни человека происходят хорошие события: брак, новая, более интересная работа, духовный расцвет и обновление личности. Если же Сатурн злой, то — потери, разочарование, смерть родственников, одиночество.

— Тамара, насколько нам позволяет журнальная полоса, разговор о Юпитере и Сатурне мы закончили?

— Да, но хочу добавить, что когда-то между этими планетами была третья, объединяющая их. Это планета Фаэтон, разорвавшаяся много веков назад. Но существует пояс астероидов — осколков Фаэтона, символизирующих собой утраченное единство между общественным и личным. Именно Фаэтон была той планетой, которая помогала человеку объединять в себе два этих начала. Сейчас это удается лишь редким личностям. Но если в гороскопе человека присутствуют астероиды Фаэтона, то они помогают ему сохранять гармонию между общественным и личным.

— Вот уж действительно жалко, что такая замечательная планета перестала существовать. Очень бы она нам всем пригодилась...

— Конечно, жалко. Заканчивая сегодняшнее занятие, я расскажу вам, каким днем недели и числом управляет каждая из изученных нами планет. Запомните, пожалуйста. Солнце правит числом 1 — воскресеньем, Луна — числом 2 — понедельником, Марс — числом 3 — вторником, Меркурий — числом 4 — средой, Юпитер — числом 5 — четвергом, Венера — числом 6 — пятницей, Сатурн — числом 6 — субботой.

— И что это значит?

— Древние большое значение придавали тому, в какой день родился человек. Рожденные в воскресенье считались счастливчиками: и мужчины, и женщины. Они предназначались для творческой работы. Понедельник был печален для мужчины, но счастлив для женщины. Считалось, что из них вырастут хорошие жены, матери, хозяйки. Но от мужчин ничего хорошего не ждали — будут капризны, ленивы, не приспособлены для жизни. Вторник — день Марса, и, естественно, на свет появлялись воины, полководцы, а женщины — амазонки. Среда — под опекой Меркурия начинали свою жизнь будущие врачи, поэты, ученые и, конечно, торговцы. В четверг, день Юпитера, вступали в жизнь представители высшей касты — правители, учителя. Их отбирали для служения в храмах. В пятницу под покровительством Венеры рождались те, кто будет любить развлечения, удовольствия и обильную пищу. Такие люди, считали древние, хороши для искусства. Суббота — суровый Сатурн приводил на землю аскетов, отшельников, монахов.

— Тамара, а как же все это сочетается: например, я солярий, но родилась во вторник — день Марса?

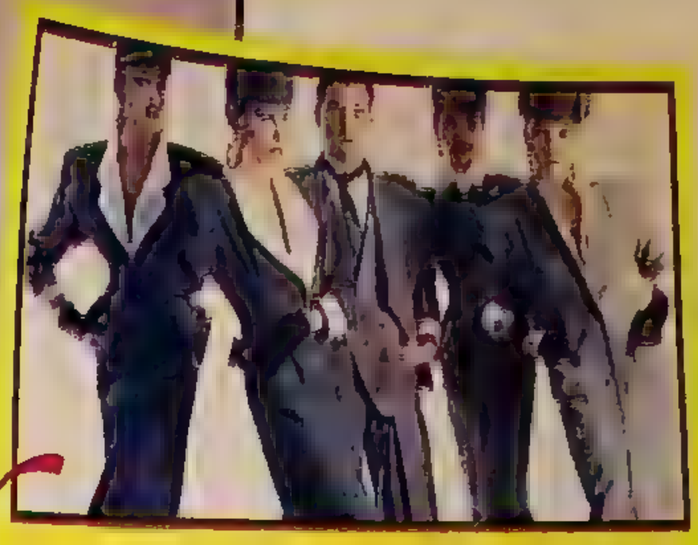
— Характер человека — сумма многих составляющих: он зависит и от расположения планет в гороскопе, и от дня рождения, и от знака, под которым он рожден.

— А что значат числа, которыми управляют планеты?

— Что дают планетарные числа? Наука о числах называется нумерологией. Всю систему гороскопа можно разложить на числа и объединить в одно число. И вот это число имеет в вашей программе наибольшее значение, то есть является ключевым кодом вашей жизни. Но об этом на следующем занятии.

Л. ГАВРЮШЕНКО

Время Женственности



Новый год пробуждает стремление быть лучше. И мода охотно идет нам навстречу. В № 12—88 мы познакомили вас с коллекцией Центра моды СССР, а сегодня у нас в гостях известный модельер ВЯЧЕСЛАВ ЗАЙЦЕВ:

— Я давно занимаюсь классическим костюмом. Посмотрите, сегодня у него новая трактовка — он меняется, становится женственным, утонченным. Вот эти модели мне и хотелось бы вам предложить. Впервые они были показаны на открытии модного сезона в Мюнхене и в Париже и вызвали большой интерес. Классические элегантные деловые платья и костюмы могут быть привлекательны за счет линий кроя, способных подчеркнуть изящные формы. А простые дополнения — воротники, шарфы — делают их нарядными.

Считаю, что новая «классика» — самая удобная одежда для современной женщины. В ней она чувствует себя уверенной и... защищенной. Мне кажется, наступает пора торжества женственности.

ВАШ ВЯЧЕСЛАВ ЗАЙЦЕВ

Фото С. Горбунова.

[illegible] Что уж тут говорить [illegible] странах?

[illegible] делается людьми. Вот два портрета национальных героинь Индии [illegible] Кама. Это она в начале века [illegible] и своими руками вышила нитками трех цветов — зелеными, белыми и оранжевыми — тот флаг будущей независимой Индии, что вьется сейчас в синем делийском небе. В 1907 году в Штутгарте на заседании конгресса II Интернационала, когда до дня освобождения Индии оставалось еще сорок лет, она выхватила из сумочки свой самодельный флаг. И все делегаты, а с ними присутствовавшие там дипломаты из разных стран встали перед этим символом будущей независимости Индии.

Аруна Асаф Али — я вижу ее седую и молчаливую. Переступив во имя любви кастовый барьер, выйдя замуж за мусульманина, она посвятила всю жизнь борьбе против английского колониализма. За ее голову власти предлагали тогда 10 тысяч рупий, но предателя не нашлось. В 1958 году она стала первым мэром Дели.

Двор старого Дели — площадка пятнадцать на пятнадцать метров, и со всех сторон распахнутые двери. Входим в одну из них, нет, мы не в квартире, справа мастерская кожаных изделий. Полуодетый делиец среднего возраста — мастеровой, он занят, ему не до нас. Прямо впереди видны женские, детские головки — в этой крошечной комнате живет еще одна семья. Это не те коммуналки, в которых многие из нас выросли — тут нет общего коридора, общих мест пользования, но здесь живут те, у кого невелик достаток.

А вот дверь зажиточного хозяина. Из грязного двора попадаем в прохладный холл мраморный пол, к стене прислонен велосипед, возле лестницы — снятая обувь. А вместо потолка над холлом — синяя сетка, и видно, как там, наверху, ходят люди и над их головой тоже видна сетка, а уже совсем наверху — небо. Остроумная вентиляция.

Просим разрешения подняться в дом. Да, конечно. Хозяева рады показать советским людям, как живут делийцы. Вот комната — здесь уже европейская обстановка, на кухне — современное оборудование. Мальчик несет на подносе стаканы кампаколы. Хозяева охотно отвечают на все вопросы. Тут живут семьи двух братьев. Старшему, Виджаю Кумару, 48 лет. Ювелир, двое детей. Работает по 10—12 часов в сутки. Дочка учится в экономическом колледже, сын в школе. Будет ли дочь работать? Вряд ли. Скорее всего, выйдет замуж и посвятит себя семье.

Работающие дети Индии. Их много. Разносчик газет, который не умеет читать. Механик, у которого никогда не было своего велосипеда. Девочка, продающая фрукты, которая не может их попробовать. Мальчуган, как эквилибрист, пробирается среди потока замерших на миг машин, предлагая открытые половины кокосовых орехов. С тротуара нам машет газетой девчушка. Пока светло, они бегают, бегают и ночевать пристраиваются кто где. И сон у них такой же короткий, как тропическая ночь. Об их судьбе писал журнал «Диалог».

«Пожалуйста, не бросайте ребенка, мы возьмем его!» — во всех больницах, во всех полицейских участках Калькутты вывешены такие объявления, составленные настоятельницей миссии «Посланцы мира» Матерью Терезой. Каждый ребенок желанен — родившийся или еще не появившийся на свет, считает она. И мы говорим: «Лучше отдайте его нам». «Сишу Бхаван» — это не только детский центр, но и центр помощи беднякам. Вместе с Матерью Терезой, албанкой по происхождению, но принявшей индийское гражданство, в миссии «Посланцы мира» трудятся около двух с половиной тысяч женщин, большей частью на добровольных началах,— чтобы помочь обездоленным.

Вот что говорили через несколько дней после встречи с Р. М. Горбачевой участницы беседы.

Наджма Хептулла, главный редактор «Хамари Гошти»:

— Я знала, что именно госпожа Горбачева подала идею создания этого журнала. Но не предполагала, что она так тесно и эмоционально связана с ним, что ее так заботят проблемы женщин. Я поняла, что любое дело, за которое она берется, она делает по-настоящему. Изучает и детали, и проблемы, и трудности. Раиса Горбачева ведет себя так дружески, что люди вокруг чувствуют себя непринужденно. Помните мы тогда и про чай забыли.

Вимла Патил, главный редактор женского журнала «Фемина» (Бомбей):

— У нас в стране Конституция предоставляет женщинам равные права. Мы — вторые в мире после СССР по количеству женщин-врачей. К сожалению, старые традиции, а главное, социально-экономические условия не дают возможности использовать эти права многим и многим. Но мы не отчаиваемся. Индийские женщины — это очень сильные женщины. Наша встреча с госпожой Горбачевой была чрезвычайно полезной для нас — это знакомство не только с ярким человеком, но и с переменами, происходящими в вашей стране.

Госпожа Горбачева не стремится блистать, она действительно хочет быть другом индийского народа. Она кажется мне очень искренним человеком. После встречи с ней более зримым для нас стал облик Советской страны.

Вы знаете, Раджив Ганди уделяет много внимания женским проблемам в стране. Недавно опубликован его доклад о положении женщин в Индии и о намерении правительства его улучшить. Он учредил комитет по изучению основных проблем страны, и женский вопрос — один из тех, чем будет заниматься комитет.

В один из дней визита на высшем уровне Генеральному секретарю ЦК КПСС М. С. Горбачеву за его деятельность в защиту мира была вручена премия имени Индиры Ганди, учрежденная в год ее гибели.

Индира Ганди говорила о людях: «Дети Вселенной». Мы — в мемориале Индиры Ганди — Шакти Стхала. На месте, где захоронена часть ее праха, высится камень-исполин. Сотни миллионов лет поднимает он вверх свое красноватое тяжелое тело, символизируя силу Индии и ее стойкость. Поодаль на покатых зеленых холмах лежат, стоят более молодые камни. Их возраст — два-три миллиона лет. А среди них тянутся, трепеща от ветра, молоденькие, ростом с ребенка, деревца — будущая тенистая роща. Это символ вечного движения жизни, ее расцвета, ее перемен.

Стайка школьников всматривается в русские буквы ленты большого красного венка, возложенного советским руководителем у подножия мемориала. Лепестки роз густо обсыпали венок. Учительница медленно читает детям имя главы государства, которое не сходит в эти дни со страниц индийских газет, с экранов телевизора. А сами дети так щемяще похожи на те молоденькие деревца, что вокруг, их самих еще надо беречь, растить, как и все, за чем Будущее.

Святослав Рерих на вопрос индийского журналиста, корреспондента журнала «Диалог» Лоя Мачадо: «Можно ли считать духовность характерной чертой русских?» — ответил:

— Да, она всегда была им присуща, как и индийцам. В этом две страны очень схожи. Это врожденное свойство неоценимо: оно помогает человеку расти, поднимает его на высший уровень.

— Что вы думаете о духовном обмене между СССР и Индией? — спросил журналист.

— Он необходим. Мой отец Николай Рерих, великий русский художник, считал, что культура — это великая связующая сила. Мой отец верил, что Индия и Советский Союз должны идти рядом, чтобы, познавая друг друга, обогащаться взаимно и сближаться во всех областях так, как сближены Советский Союз и Индия на географической карте.

ПОДАРИТЕ МНЕ СВОЕГО МУЖА!

Вдверь позвонили, и она пошла открывать, думая, что пришел муж. На пороге стояла незнакомая женщина. Лет тридцати, не больше.

— Вы к нам? — удивилась хозяйка.

— Да, то есть нет, в некотором роде к вам, вернее, к вашему мужу. Дело в том, что мы с вашим мужем познакомились на юге в прошлом году... и полюбили друг друга. Я из другого города, и это затруднило наши отношения. Переписка меня не устраивает, понимаете, я люблю его. — Она перевела дух и выпалила: — У меня родился совсем недавно от него прекрасный мальчик. Теперь, как вы понимаете, ему нужен отец.

Хозяйка никак не реагировала на слова, она была в шоке.

— Я скажу главное. Может, для вас самое неприятное, но вы ведь не любите своего мужа. Он рассказывал мне, как вы всем недовольны, спорите с ним постоянно, ссоритесь. И потом, простите, но вы же отказываете ему в интимной близости. Вот поэтому я думаю, что вы совсем его не любите. И вам нетрудно будет от него отказаться. Нам хорошо вместе. Прошу вас, подарите мне его, я буду благодарна вам всю жизнь...

Время шло, и все, что происходило, было с ней наяву, не в кино. И эта разлучница сидела и ждала ее ответа. Она подошла к телефону:

— Алло! Это милиция? Прошу оградить меня от гражданки, которая приехала, чтобы забрать моего мужа. Она говорит, что у нее его ребенок. Почему я должна верить? Нет, денег она не просила, только мужа. Прошу вас, приезжайте поскорее. Мне страшно, запишите адрес...

Она тяжело села на стул, ее била дрожь: какая милиция, зачем? Она не услышала, как хлопнула входная дверь. Позже выглянула — никого в кухне не было.

Эту историю мне рассказала подруга. Муж, естественно, от всего отказался, говорил, что не знает никакой молодой особы и на юге лечился, а не бегал за юбками. Жена плакала и просила прощения за то, что плохо к нему относится, что слишком увлеклась домашними хлопотами и забыла о себе, постарела, подурнела. Себе она дала слово не сдаваться. Перестроиться в отношениях с мужем, а то, чего доброго, и вправду встретит молодую, полюбит и уйдет. Страх потерять мужа вернул ее к мыслям об интимной близости.

О какой интимной близости можно говорить, когда женщине за пятьдесят?

У всех по-разному. Угасающая женщина встречается и в молодом возрасте, и в зрелом, и когда она замужем, и когда одинока, и когда работает на тяжелой работе, и когда на легкой. Старость наступает тогда, когда кончается отвага, а отвага кончается, когда иссякает эмоциональный источник, а он иссякает от недостатка поступления жизненной энергии. Мужчины стареют несколько иначе, но тоже по-разному. И в зависимости от возникающей или не возникающей сексуальной потребности они и строят потом свое поведение в жизни. Угасающая жена не может возродить былого желания в своем супруге. Кто-то смиряется с этим и переходит в разряд «пенсионеров», берет газету или домино и выходит во двор постучать костяшками. Других страх не испытать больше былого наслаждения гонит от женщины к женщине. Поиск партнерш становится навязчивой идеей. И опять мужчины оказываются незащищенными перед нами, женщинами. Бери их голыми руками, как рыбу, которая идет на нерест. Делай с ними, что хочешь, требуй от них любое — все пообещают сделать: достать звезду с неба, уйти от жены, бросить детей, жениться и прочее. Уж очень сладостно для них сознание, что он все еще о-го-го!

Вы хотите мне сказать, что с вами этого никогда не случится? Дай Бог! Вы думаете, ваш муж уже давно ничего не хочет и не требует? И вы успокоились? Взгляните на себя: сможет ли вызвать ваш внешний вид его желание — этот живот, и ваше выражение лица, вечно подозревающее в нем «выпил — не выпил»? Думаете, такой никуда не денется, никому не нужен? Ошибаетесь. Отправьте его на юг, в город Адлер, в пансионат «Знание».

— Моя-то думает, что я только способен с внуками сидеть да ее болтовню слушать. Осточертело дома, тошнит. А я еще не такой старый мужчина, молодые заглядываются, — сказал мне Юрий Петрович и весело поскакал вприпрыжку за молодой особой, показавшейся на аллее.

«Осенний синдром» — называют врачи эту пору. Одни едут на море отдохнуть, другие — на людей полюбоваться. Вот я только думаю, как строго мы судим потом своего мужа, приехавшего с повинной, и как радуемся, когда чужой муж легко идет на знакомство и близость. Если же он честно говорит женщине: «Извините, у меня жена и двое детей», его презирают женщины, думая про себя: чего ж тогда приехал, сидел бы дома. Недаром многие мужчины на курорте больше всего на свете боятся нас, женщин.

И мы тоже хороши. Глаза ведь не стареют. И мы отмечаем в мужчинах их красоту и молодость, и осанку, и фигуру. Так же жестоко осуждаем старость: сидел бы дома, старик несчастный! И, конечно, никто не может предугадать, что с кем случится. Дай Бог, как говорится, не с нами. Однако что делать-то, если вдруг заявится вот так невзначай молодая особа и скажет вам:

— Подарите мне своего мужа!

Видя вашу растерянность, добавит:

— Ну если не можете подарить, тогда продайте...

Тут все ясно — набивайте цену. И за то, что по магазинам ходит, и за то, что в огороде копается, что тещу любит, детей.

Что вы возмущаетесь, у вас не такой муж? Тогда жалеть нечего и подарить не жалко. Не скупитесь, отдайте даром. Без юмора в этих ситуациях никак не обойтись. Если все-таки жалко отдавать, а уж пришли и требуют настойчиво, как свое, тогда:

— Так вы пришли за моим мужем? У вас к нему серьезные чувства? Поздравляю, у вас хороший вкус. Ну что ж, я согласна отдать его, но только с приданым.

И пока молодая соперница прикидывает в уме, сколько это будет, зовите всех домочадцев: детей или внуков. Разочарование неизбежно у непрошеной гостьи.

Что, не подходит ситуация? Мстить будете? Чемодан мужа к порогу выставлять? Его на помойку выбрасывать? Подумайте, что-то на помойке они не валяются. Всех подбирают. Зато нашего брата, женщин, красиво и дорого разодетых, полным-полно.

Ладно! Давайте пофантазируем. Вдруг все произойдет наоборот. К вашему мужу придет ваш «южный кавалер» просить вашей руки. Представили? Что ваш-то — не отдаст? Драться полезет? Ну это хорошо, значит, любит. А вот один мой знакомый, когда услышал признание в любви к своей собственной жене от постороннего мужчины, повел себя следующим образом.

— Вы говорите, что любите мою жену? Какое удивительное совпадение — я тоже. Вы говорите, что без нее жить не можете? Я тоже. Что же нам обоим теперь делать? Придется мне, видно, уступить. Ведь вы моложе и красивее меня. Я понимаю Верочку, что она в вас тоже влюблена, она говорила мне об этом.

— Говорила?

— Да, вас это удивляет? Говорила о вас хорошо. Поэтому я и решил сдаться без боя. И теперь, передавая ее в надежные руки, хочу попросить вас о некотором одолжении.

— Я готов.

— Так вот, моя Верочка, извините, любит, чтобы завтрак готовил я сам. Так вы уж постарайтесь не нарушать этой традиции. Прошу учесть, что моя жена не знает, где находятся магазины, как, впрочем, и прачечная, ремонт обуви, плата за квартиру,— все я делаю сам. Обед и ужин — тоже моя святая обязанность. А посуду я просто не разрешаю ей мыть... Что это с вами? Почему вы побледнели. Я еще не все сказал. Куда же вы, а как же Верочка? На кого вы ее покидаете? На меня? Я скажу вам, чтобы жить с такой женой, надо ее не любить, а обожать, что я и делаю два десятка лет.

Хороший муж, может, он и прибавил немножко, но факт тот, что никто никуда не делся. И поживают они дружно по сей день.

Да, жизнь — это борьба. Семейная — тоже. Но не против мужа или соперницы мы должны вступать в бой. А против старости, раннего угасания — добрым настроением, бодрой установкой, юмором, умением быть всегда красивой и молодой, и желанной. Сколько я видела таких «за пятьдесят» на Черноморском берегу, под стать им были и отдыхающие чужие мужья — веселые, энергичные, словоохотливые! Отдых расслабляет людей, море и солнце заряжают. Танцевальная музыка зовет на подвиги. Почему же, почему в обыденной жизни мы все совсем другие? Друг с другом — старые испытанные супруги — скучные и усталые? Привыкаем? Не боимся потерять? Не надеемся на новые радости? Не ждем обновления эмоций? Может, и ничего не получится, но попробуйте завести роман, не выезжая на юг. Со своим собственным мужем.

Лидия ИВАНОВА

Никита Кожемяка
Волхова

ПОКА НЕ ВЫСОХЛИ КРАСКИ

ПОДАРИТЕ МНЕ СВОЕГО МУЖА!

В дверь позвонили, и она пошла открывать, думая, что пришел муж. На пороге стояла незнакомая женщина. Лет тридцати, не больше.

— Вы к нам? — удивилась хозяйка.

— Да, то есть нет, в некотором роде к вам, вернее, к вашему мужу. Дело в том, что мы с вашим мужем познакомились на юге в прошлом году... и полюбили друг друга. Я из другого города, и это затруднило наши отношения. Переписка меня не устраивает, понимаете, я люблю его. — Она перевела дух и выпалила: — У меня родился совсем недавно от него прекрасный мальчик. Теперь, как вы понимаете, ему нужен отец.

Хозяйка никак не реагировала на слова, она была в шоке.

— Я скажу главное. Может, для вас самое неприятное, но вы ведь не любите своего мужа. Он рассказывал мне, как вы всем недовольны, спорите с ним постоянно, ссоритесь. И потом, простите, но вы же отказываете ему в интимной близости. Вот поэтому я думаю, что вы совсем его не любите. И вам нетрудно будет от него отказаться. Нам хорошо вместе. Прошу вас, подарите мне его, я буду благодарна вам всю жизнь..

Время шло, и все, что происходило, было с ней наяву, не в кино. И эта разлучница сидела и ждала ее ответа. Она подошла к телефону:

— Алло! Это милиция? Прошу оградить меня от гражданки, которая приехала, чтобы забрать моего мужа. Она говорит, что у нее его ребенок. Почему я должна верить? Нет, денег она не просила, только мужа. Прошу вас, приезжайте поскорее Мне страшно, запишите адрес.

Она тяжело села на стул, ее била дрожь какая милиция, зачем? Она не услышала, как хлопнула входная дверь. Позже выглянула — никого в кухне не было.

Эту историю мне рассказала подруга. Муж, естественно, от всего отказался, говорил, что не знает никакой молодой особы и на юге лечился, а не бегал за юбками. Жена плакала и просила прощения за то, что плохо к нему относится, что слишком увлеклась домашними хлопотами и забыла о себе, постарела, подурнела. Себе она дала слово не сдаваться. Перестроиться в отношениях с мужем, а то, чего доброго, и вправду встретит молодую, полюбит и уйдет. Страх потерять мужа вернул ее к мыслям об интимной близости.

О какой интимной близости можно говорить, когда женщине за пятьдесят?

У всех по-разному. Угасающая женщина встречается и в молодом возрасте, и в зрелом, и когда она замужем, и когда одинока, и когда работает на тяжелой работе, и когда на легкой. Старость наступает тогда, когда кончается отвага, а отвага кончается, когда иссякает эмоциональный источник, а он иссякает от недостатка поступления жизненной энергии. Мужчины стареют несколько иначе, но тоже по-разному. И в зависимости от возникающей или не возникающей сексуальной потребности они и строят потом свое поведение в жизни. Угасающая жена не может возродить былого желания в своем супруге. Кто-то смиряется с этим и переходит в разряд «пенсионеров», берет газету или домино и выходит во двор постучать костяшками. Других страх не испытать больше былого наслаждения гонит от женщины к женщине. Поиск партнерш становится навязчивой идеей. И опять мужчины оказываются незащищенными перед нами, женщинами Бери их голыми руками, как рыбу, которая идет на нерест. Делай с ними, что хочешь, требуй от них любое — все пообещают сделать: достать звезду с неба, уйти от жены, бросить детей, жениться и прочее. Уж очень сладостно для них сознание, что он все еще о-го-го!

Вы хотите мне сказать, что с вами этого никогда не случится? Дай Бог! Вы думаете, ваш муж уже давно ничего не хочет и не требует? И вы успокоились? Взгляните на себя: сможет ли вызвать ваш внешний вид его желание — этот живот, и ваше выражение лица, вечно подозревающее в нем «выпил — не выпил»? Думаете, такой никуда не денется, никому не нужен? Ошибаетесь. Отправьте его на юг, в город Адлер, в пансионат «Знание»

— Моя-то думает, что я только способен с внуками сидеть да ее болтовню слушать Осточертело дома, тошнит А я еще не такой старый мужчина молодые заглядываются, — сказал мне Юрий Петрович и весело поскакал выигрывать у [illegible] молодой особой, показавшейся ему [illegible].

«Осенний синдром» — называют врачи эту пору. Одни едут на море отдохнуть, другие — на людей полюбоваться. Вот я только думаю, как строго мы судим потом своего мужа, приехавшего с повинной, и как радуемся, когда чужой муж легко идет на знакомство и близость. Если же он честно говорит женщине: «Извините, у меня жена и двое детей», его презирают женщины, думая про себя: чего ж тогда приехал, сидел бы дома. Недаром многие мужчины на курорте больше всего на свете боятся нас, женщин

И мы тоже хороши. Глаза ведь не стареют. И мы отмечаем в мужчинах их красоту и молодость, и осанку, и фигуру. Так же жестоко осуждаем старость: сидел бы дома, старик несчастный! И, конечно, никто не может предугадать, что с кем случится. Дай Бог, как говорится, не с нами. Однако что делать-то, если вдруг заявится вот так невзначай молодая особа и скажет вам:

— Подарите мне своего мужа!

Видя вашу растерянность, добавит:

— Ну если не можете подарить, тогда продайте...

Тут все ясно — набивайте цену. И за то, что по магазинам ходит, и за то, что в огороде копается, что тещу любит, детей.

Что вы возмущаетесь, у вас не такой муж? Тогда жалеть нечего и подарить не жалко. Не скупитесь, отдайте даром. Без юмора в этих ситуациях никак не обойтись. Если все-таки жалко отдавать, а уж пришли и требуют настойчиво, как свое, тогда:

— Так вы пришли за моим мужем? У вас к нему серьезные чувства? Поздравляю, у вас хороший вкус. Ну что ж, я согласна отдать его, но только с приданым.

И пока молодая соперница прикидывает в уме, сколько это будет, зовите всех домочадцев: детей или внуков. Разочарование неизбежно у непрошеной гостьи.

Что, не подходит ситуация? Мстить будете? Чемодан мужа к порогу выставлять? Его на помойку выбрасывать? Подумайте, что-то на помойке они не валяются. Всех подбирают. Зато нашего брата, женщин, красиво и дорого разодетых, полным-полно.

Ладно! Давайте пофантазируем. Вдруг все произойдет наоборот. К вашему мужу придет ваш «южный кавалер» просить вашей руки. Представили? Что ваш-то — не отдаст? Драться полезет? Ну это хорошо, значит, любит. А вот один мой знакомый, когда услышал признание в любви к своей собственной жене от постороннего мужчины, повел себя следующим образом.

— Вы говорите, что любите мою жену? Какое удивительное совпадение — я тоже. Вы говорите, что без нее жить не можете? Я тоже. Что же нам обоим теперь делать? Придется мне, видно, уступить. Ведь вы моложе и красивее меня. Я понимаю Верочку, что она в вас тоже влюблена, она говорила мне об этом.

— Говорила?

— Да, вас это удивляет? Говорила о вас хорошо. Поэтому я и решил сдаться без боя. И теперь, передавая ее в надежные руки, хочу попросить вас о некотором одолжении

— Я готов.

— Так вот, моя Верочка, извините, любит, чтобы завтрак готовил я сам. Так вы уж постарайтесь не нарушать этой традиции. Прошу учесть, что моя жена не знает, где находятся магазины, как, впрочем, и прачечная, ремонт обуви, плата за квартиру,— все я делаю сам. Обед и ужин — тоже моя святая обязанность. А посуду я просто не разрешаю ей мыть... Что это с вами? Почему вы побледнели. Я еще не все сказал. Куда же вы, а как же Верочка? На кого вы ее покидаете? На меня? Я скажу вам, чтобы жить с такой женой, надо ее не любить, а обожать, что я и делаю два десятка лет.

Хороший муж, может, он и прибавил немножко, но факт тот, что никто никуда не делся. И поживают они дружно по сей день.

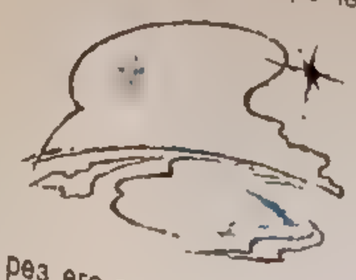
Да, жизнь — это борьба. Семейная — тоже. Но не против мужа или соперницы мы должны вступать в бой. А против старости, раннего угасания — добрым настроением, бодрой установкой, юмором, умением быть всегда красивой и молодой, и желанной. Сколько я видела таких «за пятьдесят» на Черноморском берегу, под стать им были и отдыхающие чужие мужья — веселые, энергичные, словоохотливые! Отдых расслабляет людей, море и солнце заряжают. Танцевальная музыка зовет на подвиги. Почему же, почему в обыденной жизни мы все совсем другие? Друг с другом — старые испытанные супруги — скучные и усталые? Привыкаем? Не боимся потерять? Не надеемся на новые радости? Не ждем обновления эмоций? Может, и ничего не получится, но попробуйте завести роман, не выезжая на юг. Со своим собственным мужем.

Лидия ИВАНОВА

стрировать при помощи сверхчувствительной техники интенсивность специфических излучений, производимых человеком в различных состояниях сознания и волевой концентрации.

Встречалось ли вам слово *аура*? Чаще всего оно употребляется для обозначения особого цветного свечения вокруг человека, которое воспринимается в особом состоянии сознания. Электромагнитные излучения есть у каждого. Они не являются статичными, неизменными, постоянно колеблются, отражая динамику жизненных и психических процессов личности. По цветовым качествам этого излучения видящие его способны диагностировать не только состояние физического тела человека, но и состояние его души. Существует даже особая отрасль нетрадиционной медицины, изучающая цветовое поле свечения человека. Известный исследователь человеческой психики Рудольф Штайнер пишет, что «голубые тона цветов выступают у благоговейных, преданных натур... Если же эти люди сверх того еще и интеллигентны, тогда чередуются голубые и зеленые излучения или голубое принимает зеленую окраску... Изобретательный человек, употребляющий все свои мысли на удовлетворение своих чувственных страстей, являет пурпурные оттенки, у того же, кто отдает свои плодотворные мысли бескорыстно существенным интересам, преобладают светло-красно-синие цвета. Жизнь в духе, сопутствуемая благородной преданностью и самопожертвованием, сказывается оттенками розово-красными или светло-фиолетовыми».

С древних времен человечество придавало цвету особое символическое значение. На православных иконах, на буддийских мандалах, на индуистских янтрах встречаемся мы с духовными откровениями, выраженными языком цвета. В фундаментальной монографии Павла Флоренского «Столп и утверждение истины» есть глава «Бирюзовое окружение Софии и символика голубого и синего цвета», которая целиком посвящена толкованию духовной природы цвета. «Голубизна, как известно, символизирует воздух, небо и, отсюда, присутствие Божества в мире че-



рез его творчество, через его силы... Символ чистоты и целомудрия.. возвышения сердца над земными вещами...» — пишет Флоренский о голубом цвете. Этот цвет считается в христианстве атрибутом Бога Отца. В голубых тонах изображались и греческий Юпитер, и египетское верховное божество, творец Вселенной Кнеф.

А вот мнение поэта: «В жертву остальным цветам голубого не отдам» (Н. Бараташвили). Такое внимание к голубому, видимо, не случайно: современная биоэнергетика утверждает, что восприятие голубого цвета оказывает успокаивающее и умиротворяющее воздействие на человеческую психику, способно даже слегка понижать температуру тела и кровяное давление, уменьшать боль.

Известный психолог Дж. Люшер проделал колоссальную работу по изучению психологического значения цвета для человека. Вот очень коротко некоторые его наблюдения.

По мнению Люшера, *красный* цвет символизирует активность, творчество, преодоление старого, стремление проявить свое Я. Это цвет мужчины — воина, спортсмена, революционера. Самый активный и утомительный для глаз, возбуждающий нервную систему. Красный цвет часто используется в рекламе — он быстрее всех «пробивает» внимание. Но быстро и надоедает, пресыщает. *Розовый* цвет выражает инфантилизм, мягкость. *Зеленый* означает служение, помощь, доброту, согласие, взаимодействие. Он гармонизирует, умиротворяет. Вспомним, что это цвет сумерек, утренних или вечерних. Древние полагали, что зеленый цвет влияет на пластичность, гибкость и грацию. *Синий* цвет выражает покой, открытость. Он снижает напряжение глаз, положительно влияет на сердечный ритм О *голубом* цвете мы уже говорили. Можно добавить, что весь организм наш, не только психика, чувствует прохладу и покой этого цвета, который дает ощущение простора. Это немного печальный, но мудрый цвет терпения и терпимости. Между прочим, фоновое свечение живого при технике Кирлиан воспринимается голубым. Наша Земля из космоса видится нежно-голубой. Различные психологические тесты свидетельствуют об исключительной, даже приоритетной популярности синего и голубого среди женщин, его можно с уверенностью назвать женским цветом. *Желтый* считается проявлением разумного начала, оптимизма, конструктивности. Как выяснили биоэнергетики, на нервную систему желтый цвет влияет стабилизирующе, укрепляюще, разгоняет меланхолию, внушает оптимизм и веру. Он ориентирует на будущее, дает отдых и способствует положительным эмоциям *Оранжевый* символизирует развитие, направленность на успех. Этот цвет, пожалуй, самый цепкий для глаз, недаром спасательные жилеты альпинистов, изнанка курток летчиков ВВС США, а также спецовки дорожных рабочих именно такого «вопиющего» цвета. Оранжевый скорее «цепляет» взгляд, чем даже красный, и не вызывает такого быстрого привыкания *Фиолетовый* — цвет художников и духовенства, символизирует таинственное, иррациональное. Влияние фиолетового цвета до конца еще не изучено. Однако замечено, что это любимый цвет детей, верящих в волшебство, он навевает мечты, фантазии. Может быть, он и рассредоточивает внимание, но жизнь без воображения так неинтересна! *Коричневый* — символ тревоги, зависти, неудовлетворенности. Из практики психотерапевтов подмечено, что предпочтение коричневому отдают люди подавленные, на грани нервного срыва Это цвет внутреннего конфликта, бессилия, загнанной внутрь агрессивности. *Серый* — цвет пассивности, конформизма, скромности. *Черный* цвет — выражение максимализма, критики, суда. *Белый* цвет знаменует собой совершенство, безупречность, святость, чистоту.

Большое значение цвету придает и одна из древнейших наук — астрология. По мнению астрологов, каждая душа обладает своим сущностным тоном, краской, и человек интуитивно чувствует свой цвет, хотя не всегда осознает это. Не надо думать, конечно, что каждый из нас обречен любить один-единственный цвет. Наши цветовые пристрастия зависят от многого — от возраста, настроения, сезона, погоды, здоровья, от изменения в нашем характере, от моды, наконец. Но все-таки, думаем, знать свой «глубинный» цвет хотели бы многие

Как известно, в астрологии год начинается со знака Овна, то есть с весеннего равноденствия. Солнце заново начинает наращивать день, силу свою, новую жизнь, тепло и активность... Надеюсь, вы уже догадались, что цвет, доставшийся марту — апрелю, конечно, красный! Пурпурным отливом он вернется в октябре—ноябре в знаке Скорпиона — темно-красным созревшим плодом.

Светло-зеленый Телец и темная зелень Весов — другая краска Зодиака. Первая зелень мая и последние краски зеленой листвы в октябре — не они ли западают в душу родившимся в это время?

Близнецы любят все цвета радуги: июнь радует нас красочностью и многоцветием. Может быть, поэтому и полгода спустя, в декабре, Стрелец вновь стремится воскресить праздничные краски лета?

Рак — *голубой* А вот Лев, конечно, оранжевый или золотой, *желтый*, а также *белый*, солнце празднует свой цвет в этом знаке Как говорят, рожденные в августе с легкостью носят царские цвета. А ведь это нелегко — притягивать внимание постоянно Правда, это и есть комфортное состояние Львов — быть в центре внимания.

«Синий чулок» — Дева одела всех в синее. Козерог — суровый знак, предпочитает белый, черный или же лиловый. Водолей любит самый густой из фиолетовых, а также сложные, необычные цвета. Рыбы дают нам все нюансы и переливы сине-зеленых оттенков.

Что же касается изменчивости нашей тяги к цветам, то разве не замечаем мы цикличности в приверженности к той или иной краске не только в себе лично, но и в ритмах массовой моды?

Вспомните, буквально пару лет назад молодежь оделась в черно-красное. Сейчас, при устойчивом интересе к черному, начинают все более активно звучать сине-зеленые, лиловые и фиолетовые тона. Почему? Ответ, конечно, есть, хотя мы его пока не знаем. Цветовой язык массовой моды тоже несет психологическую информацию, он не случаен и произволен, а закономерно, хотя зачастую и бессознательно выражает состояние людей.

Возможно, эти краткие сведения дадут вам толчок к тому, чтобы внимательнее отнестись к удивительному многообразию красок окружающего нас мира и собственной души

Фарида АСАДУЛЛИНА,
психолог.

Снимок прислал
на наш фотоконкурс
А. КНЯЗЕВ.

По вашей просьбе

ВИКТОР ТРЕТЬЯКОВ

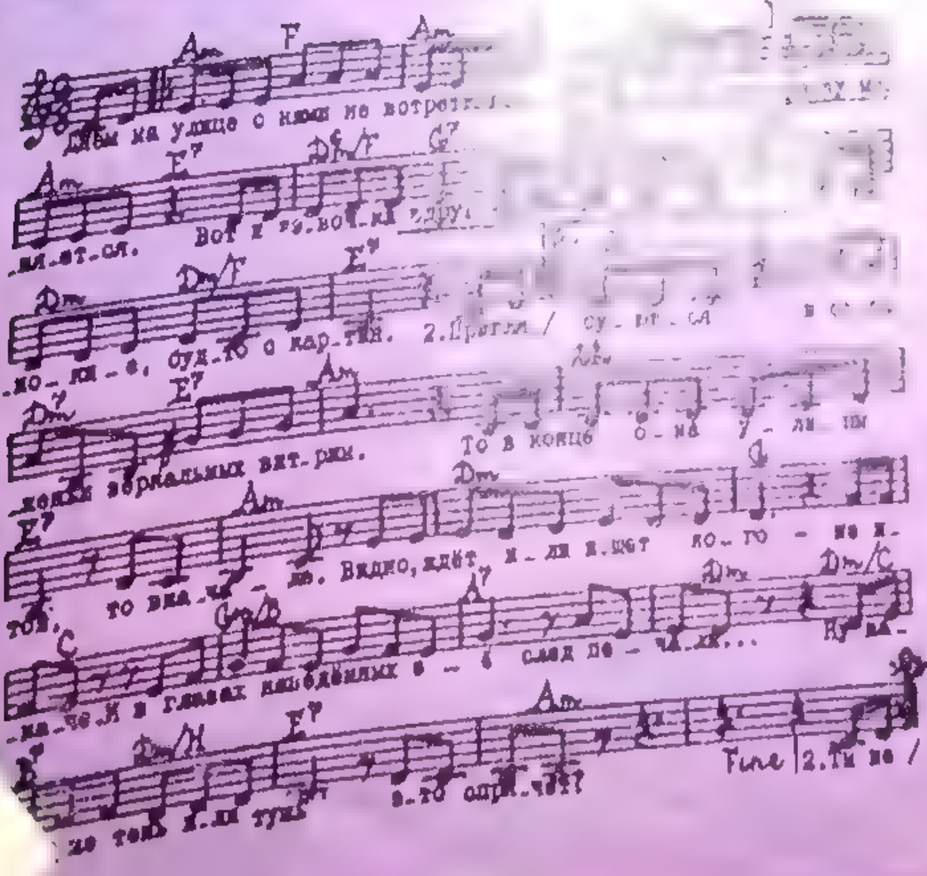
УЛИЧНЫЙ ВАЛЬС

Днем на улице с ними
не встретишься,
но подвечер всеразу меняется.
Вот и девочки вдруг появляются —
одинокие, будто с картин.
Приглядись — одинокие девочки
ходят долго и молча по улицам
И украдкой собою любуются
в отраженье зеркальных витрин.

То в конце она улицы той,
то в начале.
Видно, ждет или ищет кого —
не иначе.
И в глазах наведенных ее
след печали...
Ну какая же тень или тушь
это спрячет?

Ты не делай поспешные выводы
ничего ей такого не хочется.
Это просто идет одиночество,
невезение чье-то идет.
Ей уже 23 или около,
а подруги давно все замужние.
Лишь она оказалась ненужною:
так бывает, не всем же везет.

Так походит она — и домой:
Вся в печали.
Вот и слезы уже на глаза
накатили.
И сама себе купит цветы
на вокзале,
пусть подумают люди —
подарили.



Стихи
и мелодия
Виктора
ТРЕТЬЯКОВА

Фото Т. МАКЕЕВ

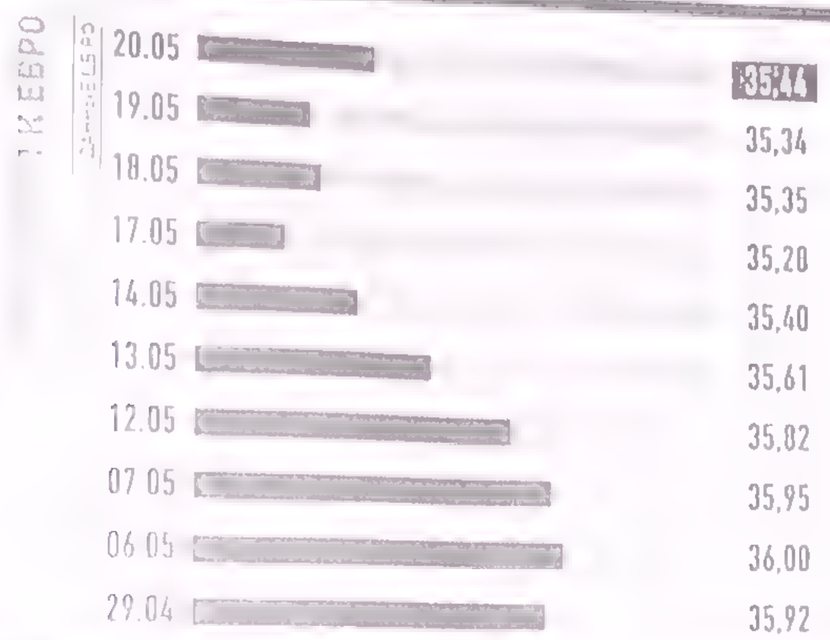
«Газпром» строит планы по освоению $7 миллиардов, которые он должен получить от государства

Financial Times о несостоявшейся сделке «Газпрома» и «Роснефти»

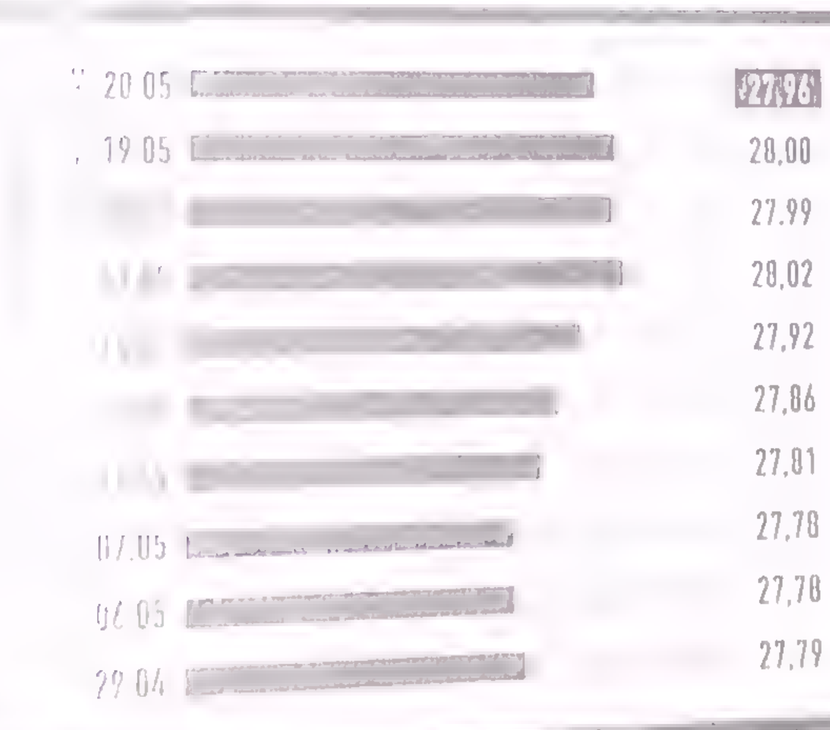
$ 145 МИЛЛИАРДОВ

Золотовалютные резервы России (ЗВР) установили очередной рекорд – на 13 мая их объем составил $145 млрд. Об этом сообщил департамент внешних и общественных связей ЦБ. Еще 6 мая ЗВР равнялись $144,7 млрд. Таким образом, за неделю они выросли на $0,3 млрд.

ЦИФ

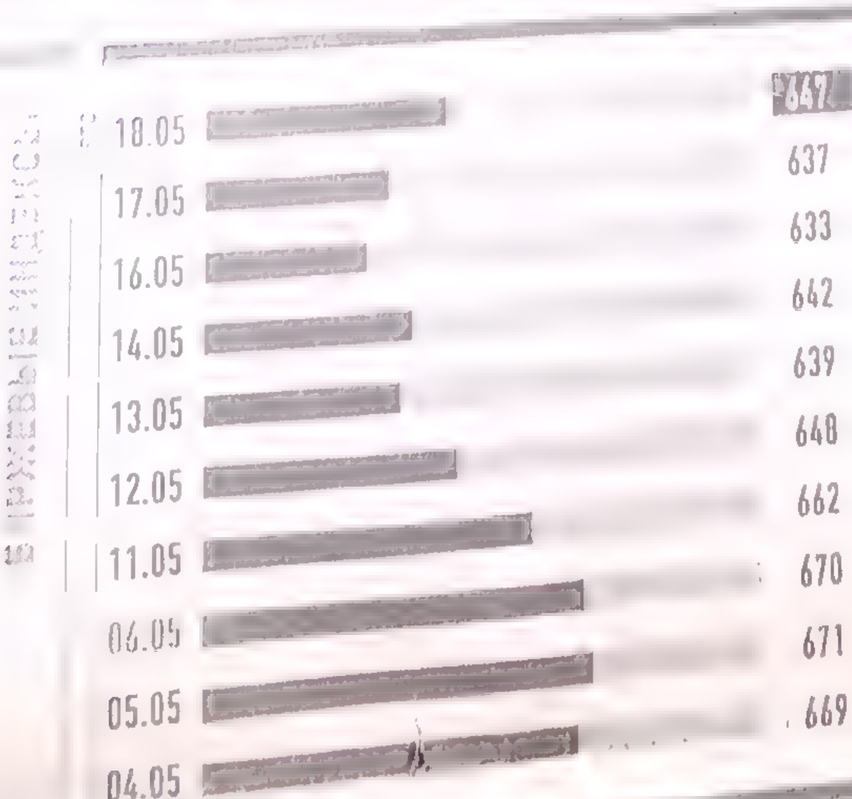


Курс евро вырос на 10 копеек – до 35,4459 рублей за евро. На рынке FOREX вслед за относительной стабилизацией в середине недели европейская валюта возобновила свой коррекционный рост. Поднявшись до уровня 1,268 долл. в рамках общей коррекции по доллару, курс евро пытается пробить отметку 1,27 долл. Помимо технических факторов, определенную поддержку курсу евро оказывают и вышедшие накануне данные по инфляции в США, которые несколько разочаровали инвесторов. Рост потребительских цен в апреле оказался практически нулевым, что существенно снижает вероятность дальнейшего ужесточения кредитно-денежной политики ФРС США.

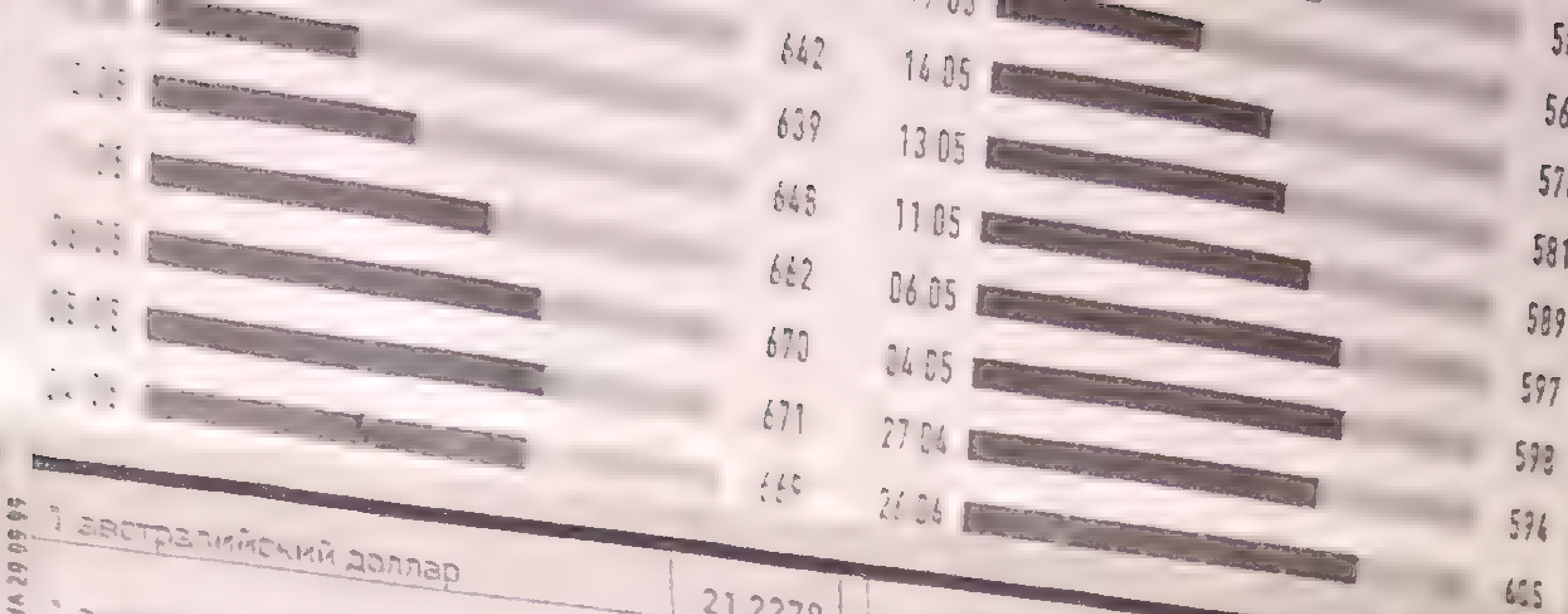


Курс доллара снизился на 5 копеек – до 27,9608 рублей за доллар. Укрепившись в среду на 2 копейки, в четверг доллар потерял еще больше, опустившись ниже отметки 28 рублей.

Основной причиной возобновления снижения курса рубль–доллар послужило изменение ситуации на рынке FOREX, где курс американской валюты также довольно заметно снизился в рамках коррекции. «Ослаблению курса доллара способствовали и данные об умеренной инфляции в США», – уверен начальник аналитического отдела компании «Калита Финанс» Алексей Вязовский.



1 австралийский доллар	21,2278	1 канадский доллар	22,1454
		10 норвежских крон	43,6267



КУРСЫ ВАЛЮТ

1 австралийский доллар	21.2278	1 канадский доллар	[illegible]
1 английский фунт стерлингов	51.4619	10 норвежских крон	[illegible]
1000 белорусских рублей	12.9944	1 сингапурский доллар	[illegible]
10 датских крон	47.6074	1 новая турецкая лира	20.4093
1 доллар США	27.9608	10 украинских гривен	55.0063
[illegible]	35.4459	10 шведских крон	38.5789
[illegible] ...ндских крон	42.9110	1 швейцарский франк	22.9639
[illegible] ...ских тенге	21.3923	100 японских иен	26.1316

...анка России покупать или продавать указанные валюты по данному курсу

ЦИТАТА

Виктор Христенко
глава Минпромэнерго

«Я был бы счастлив и рад, если бы отечественный автопром производил автомобили с правым рулем, чтобы они могли конкурировать на рынке Японии или Великобритании»

Подробнее читайте на стр. 3

...БЩЕНИЕ О СУЩЕСТВЕННОМ ФАКТЕ
...АТАХ ЗАКРЫТИЯ РЕЕСТРА ЭМИТЕНТА

[illegible] ...коммерческий банк ...тое акционерное об- [illegible]

[illegible] ...107078 ...Маши Порываевой, д. 11 [illegible]

[illegible] ...7730060164 [illegible] ...2272В [illegible]

[illegible] ...газета «Известия», «Приложение к Вестнику Федеральной службы по финансовым рынкам».

[illegible] ...категория (тип), серия и иные идентификационные признаки именных ценных бумаг

[illegible] ...й регистрационный номер: [illegible]

Категория, тип: обыкновенные именные.
Форма выпуска: бездокументарные.
Номинальная стоимость (руб.): 10.
9. Цель, для которой составляется список владельцев именных ценных бумаг: составление списка лиц, имеющих право на участие в годовом Общем собрании акционеров ОАО АКБ «РОСБАНК».
10. Дата, на которую составляется список владельцев именных ценных [illegible]
18.05.2005 г.
11. [illegible]

[illegible] ...ОАО АКБ «РОСБАНК» от 16.05.2005г. № 2с

А.В. Попов
Председатель Правления Акционерного коммерческого банка «РОСБАНК» (открытое акционерное общество)
16 мая 2005 г.

ПРАВИЛА ИГРЫ

По словам Алекс...

«Газпром» может ... фондового рынка. ... по поводу национа... об этом писали) ... несколько заманчив... на свободном рынке ...

Федор Чайка

[illegible]

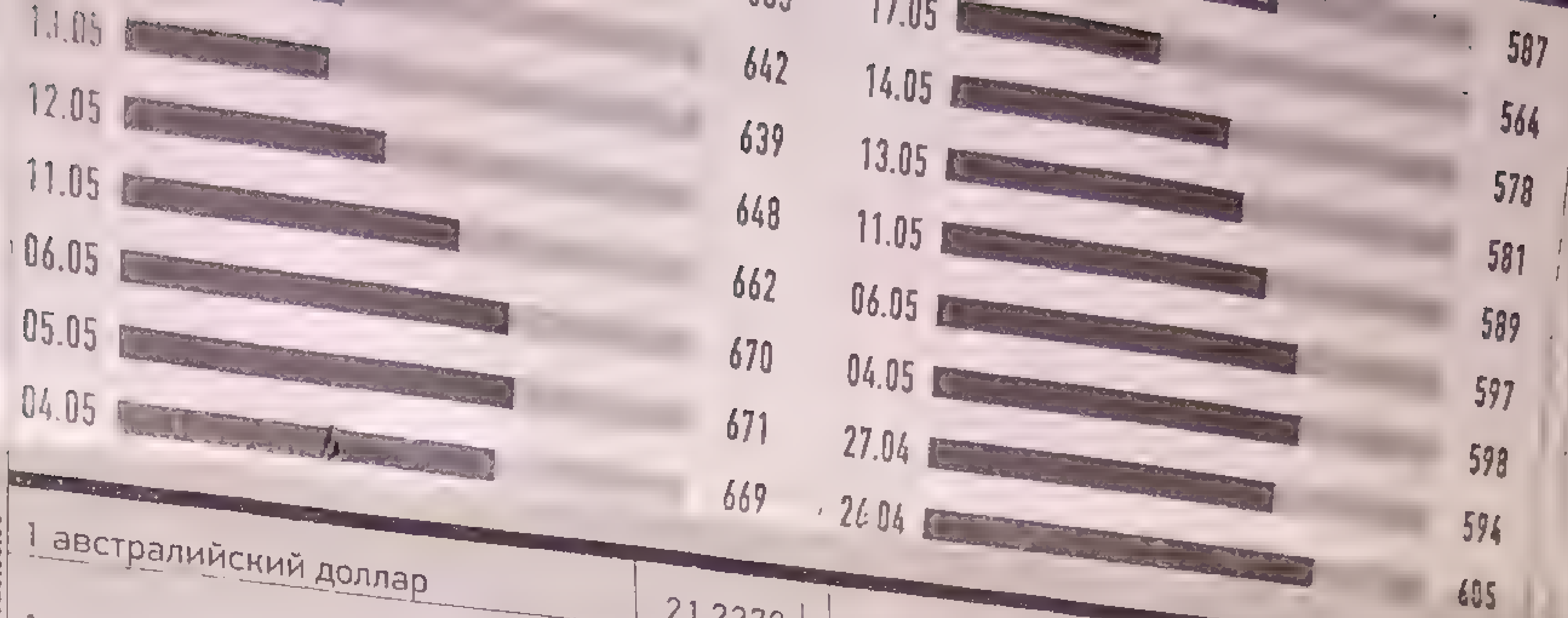
NO C...

FINANCIAL T...

На Западе сделку «Роснеф... «Газпром» расценивают н...

«Даже если кремлёвы прав... слияния, вся эта затея бро... ния на авторитет Путина. Вслу...

Слав... [illegible]



ОФИЦИАЛЬНЫЕ КУРСЫ ВАЛЮТ

НА 20.05.05

ПО ДАННЫМ ЦБ РФ

1 австралийский доллар	21,2278	1 канадский доллар	22,1454
1 английский фунт стерлингов	51,4619	10 норвежских крон	43,6267
1000 белорусских рублей	12,9944	1 сингапурский доллар	16,9009
10 датских крон	47,6074	1 новая турецкая лира	20,4093
1 доллар США	27,9608	10 украинских гривен	55,0063
1 евро	35,4459	10 шведских крон	38,5789
100 исландских крон	42,9110	1 швейцарский франк	22,9639
100 казахстанских тенге	21,3923	100 японских иен	26,1316

Курсы установлены без обязательств Банка России покупать или продавать указанные валюты по данному курсу

»

ЦИТАТА

Виктор Христенко
глава Минпромэнерго:

«Я был бы счастлив и рад, если бы отечественный автопром производил автомобили с правым рулем, чтобы они могли конкурировать на рынке Японии или Великобритании»

Подробнее читайте на стр. 3

СООБЩЕНИЕ О СУЩЕСТВЕННОМ ФАКТЕ

СВЕДЕНИЯ О ДАТАХ ЗАКРЫТИЯ РЕЕСТРА ЭМИТЕНТА

1. Полное фирменное наименование эмитента **Акционерный коммерческий банк «РОСБАНК» (открытое акционерное общество).**
2. Место нахождения эмитента: **107078, г. Москва, ул. Маши Порываевой, д. 11.**
3. Присвоенный эмитенту налоговыми органами идентификационный номер налогоплательщика: **7730060164.**
4. Уникальный код эмитента, присваиваемый регистрирующим органом: **2272В.**
5. Код существенного факта: **0802272В16052005.**
6. Адрес страницы в сети Интернет, используемой эмитентом для опубликования сообщений о существенных фактах: **http://www.rosbank.ru.**
7. Название периодического печатного издания, используемого эмитентом для опубликования сообщений о существенных фактах: **газета «Известия», «Приложение к Вестнику Федеральной службы по финансовым рынкам».**
8. Вид, категория (тип), серия и иные идентификационные признаки именных ценных бумаг
Вид: **акции.**
Государственный регистрационный номер: **10102272В.**
Категория, тип: **обыкновенные именные.**
Форма выпуска: **бездокументарные.**
Номинальная стоимость (руб.): **10.**
9. Цель, для которой составляется список владельцев именных ценных бумаг: **составление списка лиц, имеющих право на участие в годовом Общем собрании акционеров ОАО АКБ «РОСБАНК».**
10. Дата, на которую составляется список владельцев именных ценных бумаг **18.05.2005 г.**
11. Дата составления протокола [illegible]брания (заседания) уполномоченного [illegible] равления эмитента, на котором [illegible] решение о дате составления сп[illegible] дельцев именных ценных бумаг эмитента или иное решение, явля[illegible] нием для определени[illegible] такого списка ра[illegible] нятия отдельного решения о [illegible] ления списка: Протокол заседания Совета директоров ОАО АКБ «РОСБАНК» от 16.05.2005г. № 26

А.В. ПОПОВ,
Председатель Правления Акционерного коммерческого банка «РОСБАНК» (открытое акционерное общество)
16 мая 2005 г

По словам **Алексея** ...
«Газпром» может ста...
фондового рынка. В с...
по поводу национализ...
об этом писали) глава ...
несколько заманчивых ...
на свободном рынке ок...
за которые инвесторы м...
Многих из них ожидает ...
Тем временем Standard ...
Именно ей придется ...

ПРАВИЛА ИГРЫ

Федор Чайка

[illegible]

NO COMMENT

FINANCIAL TIM...

На Западе сделку «Роснефть» – «Газпром» расценивают неодноз...

«Даже если Кремль был прав, став... слияния, вся эта эпопея бросает ... ния на авторитет Путина. Вступая ...

СлавНеф...

[illegible]

По словам **Алексея Миллера**, план у «Газпрома» один — увеличение капитализации

«Газпром» может стать одним из основных двигателей российского фондового рынка. В среду после окончательного решения по поводу национализации компании («Известия» подробно об этом писали) глава «Газпрома» Алексей Миллер дал инвесторам несколько заманчивых обещаний. Уже до конца этого года на свободном рынке окажутся до 25% акций компании, за которые инвесторы могут заплатить около $6 млрд. Обрадовал Алексей Миллер и российских нефтяников. Многих из них ожидает в скором будущем поглощение. Тем временем Standard & Poor's понизило рейтинг «Роснефти». Именно ей придется оплатить амбициозные планы «Газпрома».

Федор Чайка

Напомним, что государство решило выкупить 10,7% акций у «Газпрома» за счет госкомпании «Роснефть». «У «Газпрома» сейчас есть планы по расходу этих средств, — заявил вчера Алексей Миллер, говоря о $7 млрд, которые «Газпром» должен получить от государства. — Эти планы соответствуют стратегии развития «Газпрома» как крупной диверсифицированной газонефтяной компании». По словам Миллера, план у «Газпрома» один — увеличение капитализации.

Впрочем, добиться своей цели «Газпрому» под силу и без громких приобретений в российской нефтянке. Эксперты хотя и называют несколько нефтяных компаний для поглощения — «Сибнефть», «Сургутнефтегаз» и активы «ЮКОСа» — тем не менее признают, что в краткосрочной перспективе масштабные покупки маловероятны. «Приобретение этих компаний может входить в стратегические планы «Газпрома», — считает Анна Бутенко из Альфа-банка, — а пока компания могла бы прикупить башкирские нефтеперерабатывающие заводы, к примеру».

Куда более важно для роста стоимости компании предстоящее объединение внутреннего и внешнего рынка акций. Эксперты считают, что уже до конца года доля объема свободнообращающихся акций «Газпрома» вырастет с 3 до 25%. И инвесторы смогут вложить в них до $6 млрд. «Мы говорим о том, что сделка по получению государством контрольного пакета акций будет проведена до собрания акционеров», — заверил вчера Алексей Миллер. В день объявления о сделке акции «Газпрома» взлетели почти на 7%. Однако в среду оптимизм трейдеров был сдержаннее, но все же акции прибавили еще 1,3%. Победному шествию ценных бумаг «Газпрома» мешает усиление доллара и ожидание приговора Михаилу Ходорковскому, говорят на рынке.

Но что хорошо для «Газпрома», то «смерть» для «Роснефти». Рейтинговое агентство Standard & Poor's, обдумав плюсы и минусы эпохальной сделки, вчера понизило рейтинги «Роснефти». «У компании [illegible] с кредиторами [illegible] щих дать ей еще взаймы для покупки [illegible] акций «Газпрома» будет немного», — считает Елена Анашкина из S&P. Не впечатляет экспертов и план Минэкономразвития осуществить IPO «Роснефти» в будущем. «Инвесторы ведь будут интересоваться не столько ситуацией с финансами, сколько уровнем прозрачности «Роснефти», — напоминают в S&P. Рейтинг же «Газпрома» не вызывает сомнений.

Эксперты считают, что уже до конца года доля объема свободнообращающихся акций «Газпрома» вырастет с 3 до 25%. И инвесторы смогут вложить в них до $6 миллиардов

NO COMMENT

FINANCIAL TIMES DEUTSCHLAND

На Западе сделку «Роснефть»–«Газпром» расценивают неоднозначно

«Даже если Кремль был прав, отзывая сделку слияния, вся эта эпопея бросает [illegible] сомнения на авторитет Путина. Вступая в должность, он пообещал восстановить власть Кремля и успешно расправился с альтернативными источниками влияния, включая олигархов делового мира, журналистов и региональных губернаторов. Выиграли от этого в основном правительственные чиновники. Однако, вместо того чтобы сплотиться вокруг своего лидера, многие бюрократы воспользовались преимуществами своей новообретенной власти в своих собственных интересах. Богданчиков, который успешно воспользовался своими связями в Кремле, — всего один из примеров того, как государственный чиновник может влиять на политику в своих целях. По мере того как второй срок президента Путина близится к концу, соперничество между различными фракциями в Кремле неизбежно возрастает. Опасность того, что политические решения будут перекраиваться ради политической или личной выгоды, непременно будет возрастать»

СлавНефть

ОТЧЕТ ОБ ИТОГАХ ГОЛОСОВАНИЯ

НА ВНЕОЧЕРЕДНОМ ОБЩЕМ СОБРАНИИ АКЦИОНЕРОВ ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «НЕФТЕГАЗОВАЯ КОМПАНИЯ «СЛАВНЕФТЬ»

Полное наименование Общества открытое акционерное общество «Нефтегазовая компания «Славнефть»
Место нахождения Общества Российская Федерация, 115054, г. Москва, ул. Пятницкая, д. 69
Вид общего собрания: внеочередное.
Форма проведения собрания: заочное голосование.
Дата окончания приема бюллетеней для голосования: 12 мая 2005 года в 18.00
Председатель собрания: Щеголев Олег Александрович.
Секретарь собрания: Калыгина Наталья Анатольевна.
В соответствии с п. 1 ст. 56 Федерального закона «Об акционерных обществах» функции счетной комиссии Общества выполнял регистратор Общества – открытое акционерное общество «Реестратор Р.О.С.Т.». Место нахождения Реестратора: г. Москва, ул. Стромынка, 18, кор. 13. Уполномоченное лицо Регистратора Миронова Л.М., по доверенности № 550 от 28.12.2004.

ПОВЕСТКА ДНЯ ВНЕОЧЕРЕДНОГО ОБЩЕГО СОБРАНИЯ АКЦИОНЕРОВ:
1. О назначении Президента ОАО «НГК «Славнефть»
Дата составления списка лиц, имеющих право на участие во внеочередном общем собрании акционеров, — 14.03.2005 г.
Число голосов, которыми обладали лица, включенные в список лиц, имевших право на участие во внеочередном общем собрании, — 4 754 238 000 голосов.
Число голосов, которыми обладали лица, принявшие участие во внеочередном общем собрании по вопросу № 1 повестки дня — 4 189 997 431 голос, что составляет 88,1318% голосующих акций Общества.
Кворум [illegible] по вопросу № 1 повестки дня внеочередного общего собрания имеется.
При подведении итогов голосования по вопросу № 1 повестки дня внеочередного общего собрания голоса распределились следующим образом:
«За» — 4 189 955 163 голоса, что составляет 99,9990 % голосов участников собрания;
«Против» — 34 440 голосов, что составляет 0,0008 % голосов участников собрания.
«Воздержался» — 3 428 голосов, что составляет 0,0001 % голосов участников собрания.
Решение, принятое внеочередным общим собранием акционеров Общества:
1.1. Назначить Президентом открытого акционерного общества «Нефтегазовая компания «Славнефть» Суханова Юрия Евгеньевича.

О.А.Щеголев
Председатель собрания
Н.А.Калыгина
Секретарь собрания
Дата составления отчета 14 мая 2005 года

«Газпром» нашел как потратить деньги «Роснефти»

ФОТО АЛЕКСАНДР КОРОЛЬКОВ «ИЗВЕСТИЯ»

По словам **Алексея Миллера**, план у «Газпрома» один — увеличение капитализации

«Газпром» может стать одним из основных двигателей российского фондового рынка. В среду после окончательного решения по поводу национализации компании («Известия» подробно об этом писали) глава «Газпрома» Алексей Миллер дал инвесторам несколько заманчивых обещаний. Уже до конца этого года на свободном рынке окажутся до 25% акций компании, за которые инвесторы могут заплатить около $6 млрд. Обрадовал Алексей Миллер и российских нефтяников. Многих из них ожидает в скором будущем поглощение. Тем временем Standard & Poor's понизило рейтинг «Роснефти». Именно ей придется оплатить амбициозные планы «Газпрома».

Федор Чайка

Напомним, что государство решило выкупить 10,7% акций у «Газпрома» за счет госкомпании «Роснефть». «У «Газпрома» сейчас есть планы по расходу этих средств, — заявил вчера Алексей Миллер, говоря о $7 млрд, которые «Газпром» должен получить от государства. — Эти планы соответствуют стратегии развития «Газпрома» как крупной диверсифицированной газонефтяной компании». По словам Миллера, план у «Газпрома» один — увеличение капитализации.

Впрочем, добиться своей цели «Газпрому» под силу и без громких приобретений в российской нефтянке. Эксперты хотя и называют несколько нефтяных компаний для поглощения — «Сибнефть», «Сибнефтегаз» и активы «ЮКОСа» — [illegible] что в краткосроч-

маловероятны. «Приобретение этих компаний может входить в стратегические планы «Газпрома», — считает [illegible] из Альфа-банка — а пока компания могла бы прикупить башкирские нефтеперерабатывающие заводы, к примеру».

Куда более важно для роста стоимости компании предстоящее объединение внутреннего и внешнего рынка акций. Эксперты считают, что уже до конца года доля объема свободнообращающихся акций «Газпрома» вырастет с 3 до 25%. И инвесторы смогут вложить в них до $6 млрд. «Мы говорим о том, что сделка по получению государством контрольного пакета акций будет проведена до собрания акционеров», — заверил вчера Алексей Миллер. В день объявления о сделке акции «Газпрома» взлетели почти на 7%. Однако [illegible] оптимизм трейдеров был сдержанно [illegible]

бумаг «Газпрома» мешает усиление доллара и ожидание приговора Михаилу Ходорковскому, говорят на рынке.

Но что хорошо для «Газпрома», то «смерть» для «Роснефти». Рейтинговое агентство Standard & Poor's, обдумав плюсы и минусы эпохальной сделки, вчера [illegible] зило рейтинги «Роснефти». «У [illegible] высокие риски ликвидности и [illegible] с кредиторами. И в такой ситуации [illegible] щих дать ей еще взаймы для покупки 10,[illegible] акций «Газпрома» будет немного», — считает Елена Ананькина из S&P. Не впечатляет экспертов и план Минэкономразвития осуществить IPO «Роснефти» в будущем. «Инвесторы ведь будут интересовать» я не столько ситуацией с финансами, сколько уровнем прозрачности «Роснефти», — напоминают в S&P. Рейтинг же «Газпрома» не вызывает сомнений.

Эксперты считают, что уже до конца года доля объема свободнообращающихся акций «Газпрома» вырастет с 3 до 25%. И инвесторы смогут вложить в них до $6 миллиардов

ПРАВИЛА ИГРЫ

Лев Синебрюхов

«Сожалею, шеф»

В четверг 23 февраля 1995 года глава сингапурского подразделения одного из старейших в Британии банка Barings получил престранный факс от своего главного трейдера Ника Лисона. В нем было всего лишь два слова: «Сожалею, шеф». Связаться с самим Лисоном не удалось — он словно сквозь землю провалился. Но главный сюрприз ждал встревоженное руководство, когда оно стало срочно изучать последнюю служебную деятельность пропавшего. Оказалось, что Лисон проводил не санкционированные руководством операции, убытки от которых уже превысили собственный капитал банка.

Из-за разницы во времени в Лондоне сообщение об обнаруженных убытках получили из Сингапура в начале восьмого утра пятницы. А буквально через час правление Barings собралось на экстренное совещание.

Лисон прятал убытки внутри системы финансового учета банка. Почти три года никто среди тысяч сотрудников банка и внешнего аудитора, знаменитой Deloitte & Touche, не замечал, что банк несет многомиллионные убытки

После этого президент Barings и потомок его основателя Питер Бэринг сообщил о катастрофе управляющему Национального банка Англии Эдди Джорджу. Звонок застал управляющего на швейцарском курорте Авориаз, куда он только успел добраться, чтобы провести выходные. Покататься на лыжах так и не удалось. Первым же рейсом из Женевы Джордж вернулся в Лондон.

К концу дня убытки удвоились. В субботу Barings выпустил официальное заявление для прессы. Вся надежда Питера Бэринга только на поддержку Национального банка. Тот уже как-то помог «Бэрингсу» спастись от катастрофы после потерь в Аргентине. Но это было в 1890 году. Теперь же центральный банк отказал Barings в прямой финансовой поддержке.

Это был конец. В понедельник Высший суд Британии признал банк Barings банкротом. Так, благодаря амбициям одного трейдера бесславно закончилась 233-летняя история банка. Еще через неделю Barings за символическую сумму 1 фунт был продан голландской банковской группе ING и стал ее подразделением.

Звездный мальчик

Ник Лисон (Nick Leeson) родился в...

...на биржах Юго-Восточной Азии. Хотя Ник ехал туда простым маклером, это назначение можно было рассматривать как повышение. Ведь именно в Азии делались основные биржевые обороты.

Главными задачами Ника было исполнение заявок клиентов на покупку и продажу ценных бумаг и арбитражные операции с фьючерсными контрактами на фондовой бирже в Осаке (Osaka Securities Exchange, OSE) и Сингапурской международной финансовой бирже (Singapore International Monetary Exchange, SIMEX).

Арбитраж здесь подразумевает получение дохода за счет разницы в цене фьючерсов Nikkei-225 на OSE и SIMEX, возникающей за счет разницы во времени работы этих торговых площадок. То есть если цены складывались соответствующим образом, Лисон сначала покупал фьючерсы Nikkei-225 в Японии, а потом продавал их подороже в Сингапуре. А сами фьючерсы Nikkei-225 по сути являются денежным пари на то, что одноименный фондовый индекс на определенную дату составит указанную в контракте величину.

И дела Лисона пошли в гору. В 1993 году он принес родному банку 8,83 млн фунтов, что составило около 10% всей прибыли Barings в Сингапуре в том году. В следующем году Ник заработал уже 28,53 млн фунтов — больше половины от прибыли сингапурской «дочки». А только за первые два месяца 1995 года — 18,57 млн фунтов.

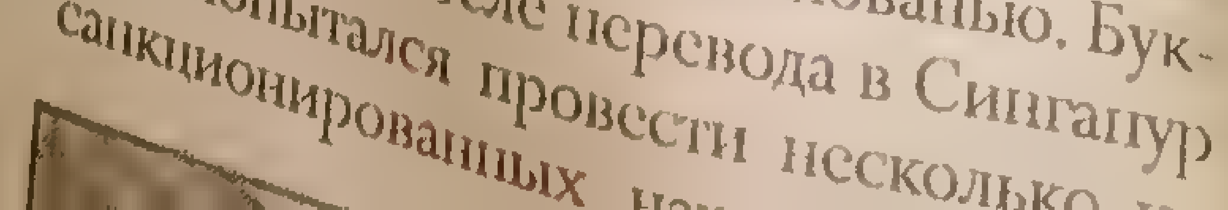
Росли и доходы Лисона. Вместе с окладом 200 000 фунтов в год Barings платил ему премиальные размером примерно 750 000 фунтов в год. А в феврале 1995 года их сумма выросла до миллиона фунтов.

Начиная в 1992 году с должности простого маклера, Лисон скоро стал главным маклером, а заодно и управляющим всего бэк-офиса (служба оформления сделок) сингапурского отделения Barings. При этом главе Barings в Сингапуре он подчинялся лишь формально. В своей работе Ник отчитывался непосредственно перед головным офисом в Лондоне и непосредственно оттуда же получал указания.

В Сингапуре Лисон считался звездой не только в родном банке. Сотрудники всех компаний-конкурентов внимательно отслеживали все сделки «счастливчика Ника», пытаясь найти там отгадку его удачливости.

Неудачливый игрок

На самом деле дела Barings шли все хуже и хуже, но знал об этом только Лисон. Он оказался слишком амбициозным, чтобы делать небольшие деньги на сделках с гарантированной доходностью и годами зарабатывать прибавку к жалованью. Буквально сразу после перевода в Сингапур Ник попытался провести несколько н... санкционированных...



...раций. Он рассч...
...жевых ...служиться, если...
...образо... ...шие деньги для...
...ботать ...анно для него са...
Но нео... ...то был конец во...
...игрался ...жению коллег. «...
...карьер... вокруг меня смы...
...что сте... ...-под контроля, —
...выход... ...ил Ник. — Меня т...
...впосле... ...ть в глазах товар...
...страх ...лял меня».
...страх ...сон нашел в своем...
Выхо... ...и документообор...
...ном ...прятать убытки вну...
Он ... ...ого учета банка. По...
...фин... тысяч сотрудни...
...никто ...ди...
...внеш... ...дитора — знамени...
& Touch... замечал, что банк н...
...миллио... ...е убытки.
Выра... ...нная Лисоном систе...
...валась ...речных сделках ба...
...собой. ...е сделки разреше...
...лами бир... ...сли маклер получа...
на покупку продажу ...динако...
...контрактов ...инаковой цен...
...провес... по счета...
...ентов. Ник прово... такие сд...
...счетами по опера... с разли...
...ными бумагами ...балансо...
88888 «Невыясне... ...е ошиб...
...ности задача Лисо... была слож...
...приписки не бро... ...сь в глаз...
...тельно разнос... параллел...
...по счетам в ...емени и...
...неравными сумми. А вне...
...ам он показыв... так назыв...
...ительские пис... за подп...
...посредственно начальни...
...онсона. Эти письма подтве...
...ность проводи... Лисон...
...сьма, правда, были поддел...
...eloitte & Touche ...о выясни...
...аха банка.
Таким изящным способом...
...ду спрятал убытков на 2 м...
...993 году пришлось прятат...
...унтов, в 1994-м — 185 млн...
...том, что, потеряв деньги р...
...ремя надеялся отыграться...
...он проигрывал, тем больше...
...рисковать, чтобы все вернут...
Вершина карьеры махина...
...в начале 1995 года. Ник нак...
...сов на Nikkei-225 в диапаз...
...до 20 000 пунктов. После з...
17 января в японском город...
...рухнул. Но Лисон продолжал...
...тракты, надеясь переломит...
...это почти удалось, но как н...
...ngs окончательно кончилис...
...время открытая позиция (...
...контракты) Лисона состав...
За два первых месяца 199...

business@izvestia.ru

ФОТО REUTERS

Ник Ли

В

Н

Лев Синебрюхов

«Сожалею, шеф»

В четверг 23 февраля 1995 года глава сингапурского подразделения одного из старейших в Британии банка Barings получил странный факс от своего главного трейдера Ника Лисона. В нем было всего лишь два слова: «Сожалею, шеф». Связаться с самим Лисоном не удалось — он словно сквозь землю провалился. Но главный спекулянт ждал встревоженное руководство, когда оно стало срочно изучать последнюю служебную деятельность пропавшего. Оказалось, что Лисон проводил не санкционированные руководством операции, убытки от которых уже превысили собственный

Лисон прятал убытки внутри системы финансового учета банка. Почти три года никто среди тысяч сотрудников банка и внешнего аудитора, знаменитой Deloitte & Touche, не замечал, что банк несет многомиллионные убытки

После этого президент Barings и потомок его основателя Питер Бэринг сообщил о катастрофе управляющему Национального банка Англии Эдди Джорджу. Звонок застал управляющего на швейцарском курорте Авориаз, куда он только успел добраться, чтобы провести выходные. Покататься на лыжах так и не удалось. Первым же рейсом из Женевы Джордж вернулся в Лондон.

К концу дня убытки удвоились. В субботу Barings выпустил официальное заявление для прессы. Вся надежда Питера Бэринга — только на поддержку Национального банка. Тот уже как-то помог «Бэрингсу» спастись от катастрофы после потерь в Аргентине. Но это было в 1890 году. Теперь же центральный банк отказал Barings в прямой финансовой поддержке.

Это был конец. В понедельник Высший суд Британии признал банк Barings банкротом. Так, благодаря амбициям одного трейдера бесславно закончилась 233-летняя история банка. Еще через неделю Barings за символическую сумму 1 фунт был продан голландской банковской группе ING и стал ее подразделением.

Звездный мальчик

Ник Лисон (Nick Leeson) родился 25 февраля 1967 года в небольшом английском городе Ватфорд. Его отец Вильям Лисон был штукатуром и прочил сыну карьеру строительного инженера. Но Ника тянуло на более престижную работу — он мечтал стать финансовым воротилой. Поэтому в колледже он учился по специальности своей мечты — на финансиста. И окончил колледж с хорошими оценками. Теперь молодому и амбициозному Лисону предстояло самое сложное — сделать карьеру.

И старт у Ника получился неплохой. В июле 1989 года 22-летнего Лисона приняли на работу в один из самых авторитетных и старейших лондонских банков — Barings. Три года он набирался опыта, занимаясь оформлением биржевых контрактов. В 1992 году он женился на Лайзе Симс, которая также работала в Barings.

Работа у Ника спорилась, и скоро он знал весь сложный документооборот банка в совершенстве. Начальство не могло на него нарадоваться, и в 1992 году отправило работать в свою сингапурскую дочернюю компанию, занимавшуюся спекуляциями

Дела Лисона пошли в гору. В 1993 году он принес родному банку 8,83 млн фунтов, что составило около 10% всей прибыли Barings в Сингапуре в том году. В следующем году Ник заработал уже 28,53 млн фунтов — больше половины от прибыли сингапурской «дочки». А только за первые два месяца 1995 года — 18,57 млн фунтов.

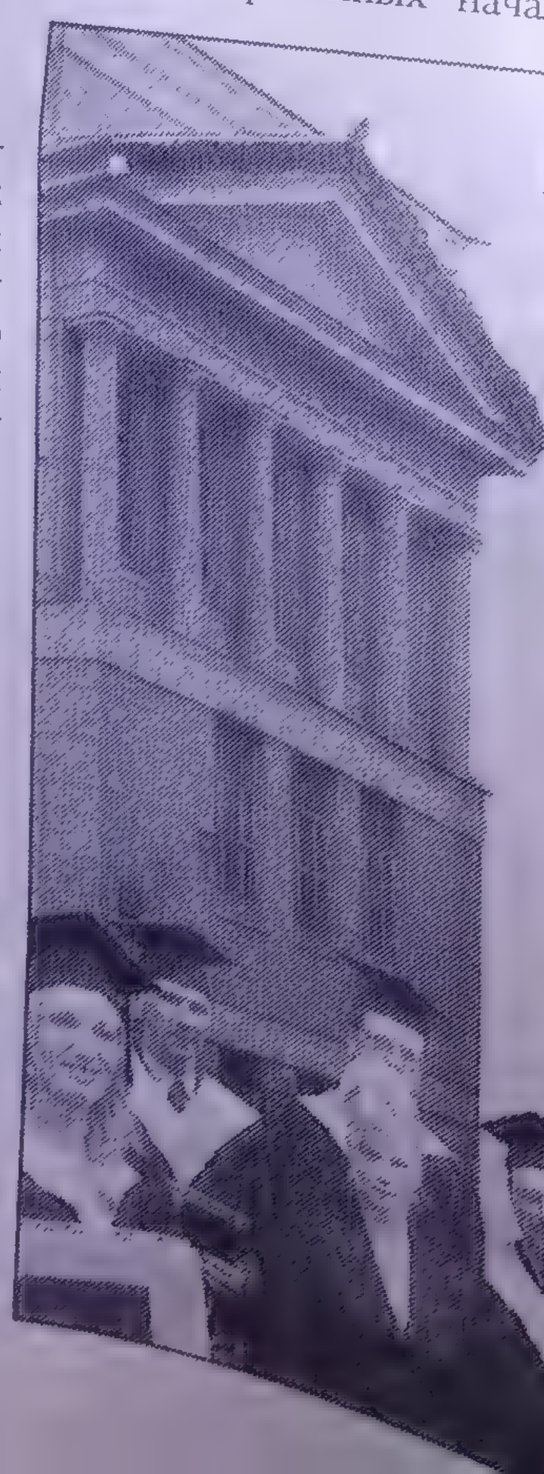
Росли и доходы Лисона. Вместе с окладом 200 000 фунтов в год Barings платил ему премиальные размером примерно 750 000 фунтов в год. А в феврале 1995 года их сумма выросла до миллиона фунтов.

Начиная в 1992 году с должности простого маклера, Лисон скоро стал главным маклером, а заодно и управляющим всего бэк-офиса (служба оформления сделок) сингапурского отделения Barings. При этом главе Barings в Сингапуре он подчинялся лишь формально. В своей работе Ник отчитывался непосредственно перед головным офисом в Лондоне и непосредственно оттуда же получал указания.

В Сингапуре Лисон считался звездой не только в родном банке. Сотрудники всех компаний-конкурентов внимательно отслеживали все сделки «счастливчика Ника», пытаясь найти там отгадку его удачливости.

Неудачливый игрок

На самом деле дела Barings шли все хуже и хуже, но знал об этом только Лисон. Он оказался слишком амбициозным, чтобы делать небольшие деньги на сделках с гарантированной доходностью и годами зарабатывать прибавку к жалованью. Буквально сразу после перевода в Сингапур Ник попытался провести несколько не санкционированных начальством бир-



ИНСТИТУТ ЭКОНОМИ

17 ЛЕТ В Е

ПЕРВОЕ ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- Маркетинг
- Менеджмент организации

Стратегические вузы-партнеры:
- РЭА им. Г.В. Плеханова, а также вузы Великобритании
- Университет г.Дарем (магистр, летняя язык школа)
- Университет г. Ворвик (бакалавр менеджме с углубленным изучением математики)
- Университет г. Лидс (бакалавр менеджмент в спортивной индустрии и в здравоохранен

Партнерские отношения с этими вузами созда возможность получения (помимо диплома СИН британских дипломов бакалавра, магистра или а также диплома РЭА им. Г.В. Плеханова.
Срок обучения — 4 года (бакалавр), 5 лет (спец 6 (магистр).

На самом деле дела Barings шли все хуже и хуже, ... Лисон. Он оказался слишком амбициозным, чтобы ... деньги на сделках с гарантированной доходностью и годами зарабатывать прибавку к жалованью. Буквально сразу после перевода в Сингапур Ник попытался провести несколько не санкционированных начальством бир-

...до 20 000 пунктов. ... 17 января в японском городе Кобе землетрясение ... рухнул. Но Лисон продолжал покупать контракты, надеясь переломить рынок. И ему это почти удалось, но на зло тут у Barings окончательно кончились деньги. В это время открытая позиция (неоплаченные контракты) Лисона составляла $29 млрд. За два первых месяца 1995 года потери от операций Ника составили 619 млн фунтов. Суммарные убытки превысили собственный капитал банка. Впрочем, официально

...на тот момент: «В Европе существует шесть великих держав: Англия, Франция, Пруссия, Россия, Австрия и Baring Brothers».

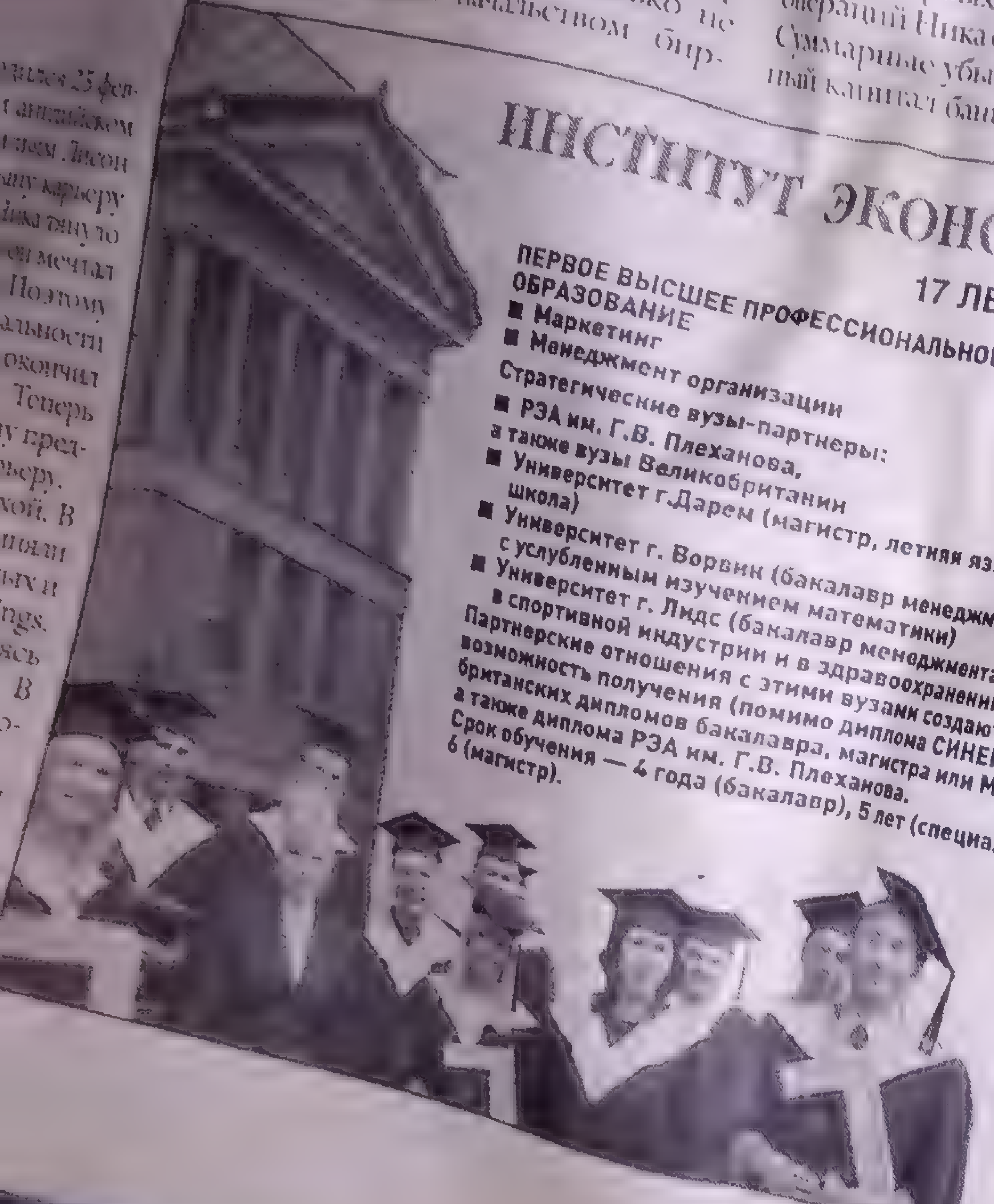
Лисон за этот период «нарисовал» прибыль 18,57 млн фунтов. Общий ущерб за все время превысил 827 млн фунтов, или $1,4 млрд. Начальство узнало о потерях только после прощального факса Ника: «Сожалею, шеф».

Время бежать

Поняв, что это конец, Лисон и не пытался скрыться. Накануне вечером он разослал своим друзьям факсы с извинениями, что

...этот рубеж, что полностью потерял ощущение реальности. Мне уже не нужны были эти мелкие сделки, мне было неинтересно отщипывать крохи прибыли, как рыбка, обсасывающая куски коралла в поисках пропитания. Я страстно желал только одного – реального движения рынка! Только в этом случае я смог бы отбить все убытки. Только тогда мои яйца чудесным образом выскочили бы из пасти рынка. Если же рынок двинется вниз – зубы сомкнутся».

Из книги Ника Лисона «Rouge Trader»



ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И ФИНАНСОВ «СИНЕРГИЯ»

17 ЛЕТ В БИЗНЕС-ОБРАЗОВАНИИ

ПЕРВОЕ ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- Маркетинг
- Менеджмент организации

Стратегические вузы-партнеры:
- РЭА им. Г.В. Плеханова,

а также вузы Великобритании
- Университет г.Дарем (магистр, летняя языковая школа)
- Университет г. Ворвик (бакалавр менеджмента с углубленным изучением математики)
- Университет г. Лидс (бакалавр менеджмента в спортивной индустрии и в здравоохранении)

Партнерские отношения с этими вузами создают возможность получения (помимо диплома СИНЕРГИИ) британских дипломов бакалавра, магистра или MBA, а также диплома РЭА им. Г.В. Плеханова.
Срок обучения — 4 года (бакалавр), 5 лет (специалист), 6 (магистр).

Форма обучения — дневная.
После окончания экономического колледжа — обучение по сокращенной программе.
Диплом государственного образца.
Центр по трудоустройству совместно с кадровым агентством «ИМИКОР».
Круглосуточная охрана.
Индивидуальный подход к каждому студенту.

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
28 мая в 12.00

Мы находимся в центре Москвы.
Станции метро «Павелецкая», «Добрынинская», 3 минуты ходьбы до учебного корпуса от метро «Серпуховская»
Адрес: Стремянный пер., д. 28, корп. 1

236-42-84
237-20-06
236-11-09

WWW.SINERGHIA.RU

ПОДПИСКА

ЗАКОН
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ
ИЗВЕСТИЯ

ВЫХОДИТ С ЯНВАРЯ 1992 ГОДА
ВЫСШИЙ АРБИТРАЖНЫЙ СУД РФ – СОУЧРЕДИТЕЛЬ ИЗДАНИЯ
СРЕДИ МНОГИХ ЮРИДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ «ЗАКОН» ВЫДЕЛЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО КАЖДЫЙ НОМЕР СТРОИТСЯ ПО ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПРИНЦИПУ

ЖУРНАЛ СОСТОИТ ИЗ РАЗДЕЛОВ:

Главная тема	конкретные вопросы гражданского (хозяйственного) права комментируют известные юристы, специалисты по данной проблеме, работающие в органах государственного управления, в коммерческих организациях и иных хозяйственных структурах, содержит обширную судебно-арбитражную практику, при необходимости – соответствующие нормативные акты
Nota Bene	оперативный анализ актуальных проблем текущего законодательства, информация, консультации, переписка с читателями

Темы номеров журнала во втором полугодии 2005 года:
- ВНЕШНЕЭКОНОМИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
- АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ПРОЦЕСС
- БАНКРОТСТВО КРЕДИТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
- РАСПОРЯЖЕНИЕ СОБСТВЕННОСТЬЮ
- ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭКОНОМИКИ
- РАСЧЕТЫ

По вопросам подписки и приобретения отдельных номеров звонить
(095) 209-4624 (редакция журнала);
(095) 933-6458 (отдел подписки),
(095) 933-6448 (отдел розницы)

Подписной индекс:
39001

E-mail: zakon@izvestia.ru Интернет-адрес www.izvestia.ru

...ков

..., шеф»

...февраля 1995 года глава синга-
...разделения одного из старей-
...ии банка Barings получил пре-
...кс от своего главного трейдера
...а. В нем было всего лишь два
...алею, шеф». Связаться с самим
... удалось — он словно сквозь
...алился. Но главный сюрприз
...воженное руководство, когда
...рочно изучать последнюю слу-
...тельность пропавшего. Оказа-
...исон проводил не санкциони-
...уководством операции, убытки
... уже превысили собственный
...ка.

...ницы во времени в Лондоне
... об обнаруженных убытках
...в Сингапура в начале восьмого
...ы. А буквально через час прав-
...gs собралось на экстренное

...убытки внутри ...нсового учета ...и три года никто ... сотрудников ...шнего аудитора, ...й Deloitte & Touche, ... что банк несет ...ионные убытки

... этого президент Barings и потомок
...ователя Питер Бэринг сообщил о
...офе управляющему Национального
...нглии Эдди Джорджу. Звонок застал
...ющего на швейцарском курорте
...в, куда он только успел добраться,
...провести выходные. Покататься на
...ак и не удалось. Первым же рейсом
...евы Джордж вернулся в Лондон.
...цу дня убытки удвоились. В субботу
... выпустил официальное заявление
...ссы. Вся надежда Питера Бэринга —
...а поддержку Национального банка.
... как-то помог «Бэрингсу» спастись
...трофы после потерь в Аргентине.
...было в 1890 году. Теперь же цен-
...й банк отказал Barings в прямой
...вой поддержке.

...л конец. В понедельник Высший
...нии признал банк Barings банкро-
...благодаря амбициям одного трей-
...главно закончилась 233-летняя
...банка. Еще через неделю Barings
...ическую сумму 1 фунт был про-
...дской банковской группе ING и
...разделением.

...й мальчик

...(Nick Leeson) родился 25 фев-
...ла в небольшом английском
...ра. Его отец Вильям Лисон
... и прочил сыну карьеру
...ера. Но Ника ...

на биржах Юго-Восточной Азии. Хотя Ник ехал туда простым маклером, это назначение можно было рассматривать как повышение. Ведь именно в Азии делались основные биржевые обороты.

Главными задачами Ника было исполнение заявок клиентов на покупку и продажу ценных бумаг и арбитражные операции с фьючерсными контрактами на фондовой бирже в Осаке (Osaka Securities Exchange, OSE) и Сингапурской международной финансовой бирже (Singapore International Monetary Exchange, SIMEX).

Арбитраж здесь подразумевает получение дохода за счет разницы в цене фьючерсов Nikkei-225 на OSE и SIMEX, возникающей за счет разницы во времени работы этих торговых площадок. То есть если цены складывались соответствующим образом, Лисон сначала покупал фьючерсы Nikkei-225 в Японии, а потом продавал их подороже в Сингапуре. А сами фьючерсы Nikkei-225 по сути являются денежным пари на то, что одноименный фондовый индекс на определенную дату составит указанную в контракте величину.

И дела Лисона пошли в гору. В 1993 году он принес родному банку 8,83 млн фунтов, что составило около 10% всей прибыли Barings в Сингапуре в том году. В следующем году Ник заработал уже 28,53 млн фунтов — больше половины от прибыли сингапурской «дочки». А только за первые два месяца 1995 года — 18,57 млн фунтов.

Росли и доходы Лисона. Вместе с окладом 200 000 фунтов в год Barings платил ему премиальные размером примерно 750 000 фунтов в год. А в феврале 1995 года их сумма выросла до миллиона фунтов.

Начиная в 1992 году с должности простого маклера, Лисон скоро стал главным маклером, а заодно и управляющим всего бэк-офиса (служба оформления сделок) сингапурского отделения Barings. При этом главе Barings в Сингапуре он подчинялся лишь формально. В своей работе Ник отчитывался непосредственно перед головным офисом в Лондоне и непосредственно оттуда же получал указания.

В Сингапуре Лисон считался звездой не только в родном банке. Сотрудники всех компаний-конкурентов внимательно отслеживали все сделки «счастливчика Ника», пытаясь найти там отгадку его удачливости.

Неудачливый игрок

На самом деле дела Barings шли все хуже и хуже, но знал об этом только Лисон. Он оказался слишком амбициозным, чтобы делать небольшие деньги на сделках с гарантированной доходностью и годами зарабатывать прибавку к жалованью. Буквально сразу после перевода в Сингапур Ник попытался провести несколько не санкционированных начальством биржевых операций. Он рассчитывал таким образом выслужиться, если удастся заработать большие деньги для своего банка. Но неожиданно для него самого он проигрался. Это был конец всего: мечтам, карьере, уважению коллег. «Я чувствовал, что стены вокруг меня смыкаются и все выходит из-под контроля, — рассказывал впоследствии Ник. — Меня толкал вперед страх упасть в глазах товарищей. Этот страх подавлял меня».

Выход Лисон нашел в своем великолепном знании документооборота Barings. Он начал прятать убытки внутри системы финансового учета банка. Почти три года никто среди тысяч сотрудников банка и внешнего аудитора — знаменитой Deloitte & Touche не замечал, что банк несет многомиллионные убытки.

Выработанная Лисоном система основывалась на встречных сделках банка с самим собой. Такие сделки разрешены правилами бирж. Если маклер получает приказы на покупку и продажу одинакового числа контрактов по одинаковой цене, он может провести взаимозачет по счетам своих клиентов. Ник проводил такие сделки между счетами по операциям с различными ценными бумагами и забалансовым счетом 88888 «Невыясненные ошибки». В реальности задача Лисона была сложнее. Чтобы приписки не бросались в глаза, он дополнительно разносил параллельные операции по счетам во времени и представлял их неравными суммами. А внешним аудиторам он показывал так называемые представительские письма за подписью своего непосредственного начальника Саймона Джонсона. Эти письма подтверждали легитимность проводимых Лисоном операций. Письма, правда, были поддельными. Но в Deloitte & Touche это выяснили уже после краха банка.

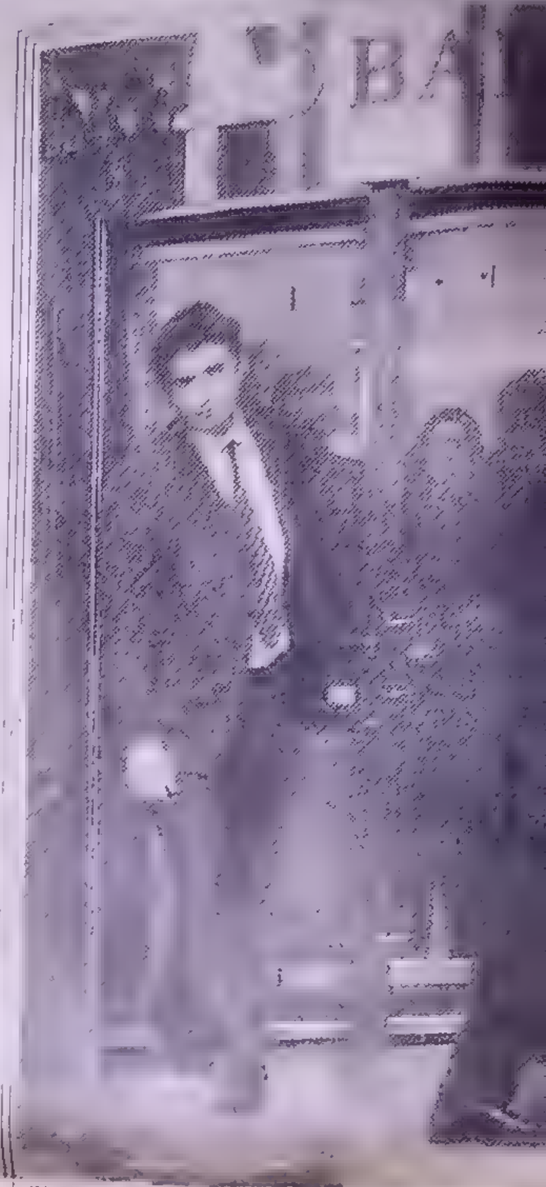
Таким изящным способом Ник в 1992 году спрятал убытков на 2 млн фунтов. В 1993 году пришлось прятать уже 21 млн фунтов, в 1994-м — 185 млн фунтов. Беда в том, что, потеряв деньги раз, Лисон все время надеялся отыграться. И чем больше он проигрывал, тем больше ему надо было рисковать, чтобы все вернуть.

Вершина карьеры махинатора настала в начале 1995 года. Ник накупил фьючерсов на Nikkei-225 в диапазоне от 19 000 до 20 000 пунктов. После землетрясения 17 января в японском городе Кобе индекс рухнул. Но Лисон продолжал покупать контракты, надеясь переломить рынок. И ему это почти удалось, но как на зло тут у Barings окончательно кончились деньги. В это время открытая позиция (неоплаченные контракты) Лисона составляла $29 млрд.

За два первых месяца 1995 года потери от операций Ника составили 619 млн фунтов. Суммарные убытки превысили собственный капитал банка. Впрочем, официально Лисон за этот период «нарисовал» пр... 18,57 млн фунтов. Общий ущерб ... время превысил 827 млн фунтов, ил... млрд. Начальство узнало о потерях ... после прощального факса Ника: «Со... шеф».

Время бежать

Поняв, что это конец, Лисон и не ... скрыться. Накануне вечером он ... своим друзьям факсы с извинени...



История Barings

История банка Barings н... 1717 году, когда Френси... иммигрировал из Герман... танию, чтобы заняться т... шерстью. В 1762 году е... использовав семейное ... ние, основали торговый ... фамильным именем Baring... даря безупречной репутаци... вскоре стал одним из круп... финансовых институтов и... щим казначеем Британско... рии. Банк финансировал ... против Наполеона и США, ... вал покупку США у Франци... Луизиана. В XIX веке член... Беринг получили пять двор... званий — больше, чем кака... другая семья со времен Сре... ковья. Александр Дюма пом... сокровища графа Монте-Кр... банк Barings. А герцог де Ри... писал в 1818 году о геополитич... ситуации на тот момент: «В Е... существует шесть великих де... Англия, Франция, Пруссия, Ро... Австрия и Baring Brothers».

ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И ФИНАНСОВ «СИНЕР...
17 ЛЕТ В БИЗНЕС-ОБРАЗОВАНИИ

Великий комбинатор

Ник Лисон — гениальный трейдер, разоривший старейший британский банк

На днях Ник Лисон, трейдер, разоривший старейший и знаменитейший британский банк Barings, нашел себе новую работу. Теперь он служит коммерческим менеджером ирландского футбольного клуба Galway United. Более чем скромная должность для человека, который в 25 лет начал приносить своему банку десятки миллионов долларов. Сын штукатура сделал звездную карьеру биржевого маклера. И быстро поверил в собственную гениальность. Ставки в биржевой игре Ника выросли до миллиардов. И однажды проиграв, он уже не мог остановиться. Свои убытки он мастерски прятал в балансе банка. Но когда у Barings кончились все деньги и Лисона стали искать по всему миру, он решил спокойно отдохнуть недельку перед тюрьмой в лучшем отеле Малайзии.

вых операций. Он рассчитывал таким разом выслужиться, если удастся зарабатывать большие деньги для своего банка. неожиданно для него самого он проигрался. Это был конец всего: мечтам, карьере, уважению коллег. «Я чувствовал, стены вокруг меня смыкаются и все выходит из-под контроля, — рассказывал впоследствии Ник. — Меня толкал вперед ах участь в глазах товарищей. Этот ах подавлял меня».

Выход Лисон нашел в своем великолепном знании документооборота Barings. начал прятать убытки внутри системы банкового учета банка. Почти три года то среди тысяч сотрудников банка и шнего аудитора — знаменитой Deloitte ... не замечал, что банк несет многомиллионные убытки.

Разработанная Лисоном система основы... на встречных сделках банка с самим Такие сделки разрешены правилами. Если маклер получает приказы ... продажу одинакового числа ... одинаковой цене, он может ... своих кли... такие сделки между ... различными цен... и забалансовым счетом ... ошибки». В реаль... ... Чтобы ... глаза, он допол... ... опера

История Barings

История банка Barings началась в 1717 году, когда Френсис Бэринг иммигрировал из Германии в Британию, чтобы заняться торговлей шерстью. В 1762 году его внуки, использовав семейн...

не сможет пригласить их на свой день рождения. А потом совершенно спокойно уехал на такси в аэропорт вместе со своей женой, которая перед этим честно заплатила $350 служанке за последний месяц.

Так же спокойно под своей настоящей фамилией он вылетел в малайзийскую столицу Куала-Лумпур, где и поселился в роскошном отеле Regent, расплатившись за номер собственной банковской картой Barings. И все это для того, чтобы 25 февраля последний раз на свободе отметить свой день рождения. В отеле Лисоны провели неделю. 2 марта он прилетел в немецкий Франкфурт, где сдался властям.

В декабре 1995 года Сингапурский суд приговорил Лисона к шести с половиной годам тюрьмы, приняв за смягчающее обстоятельство то, что он неумышленно нанес ущерб банку и его акционерам. В тюрьме у Ника обнаружили рак толстой кишки, и его прооперировали. Вместе с хорошим поведением это зачлось ему, когда апелляционная комиссия решила освободить его через три с половиной года.

Выйдя на свободу, Лисон не стал возвращаться в Англию, а перебрался в Ирландию. И там он отнюдь не бедствует. Его часто приглашают с докладами на различные конференции, и он не берет за это меньше $100 000. Он также зарабатывает ... и выступлениями на ... почув-

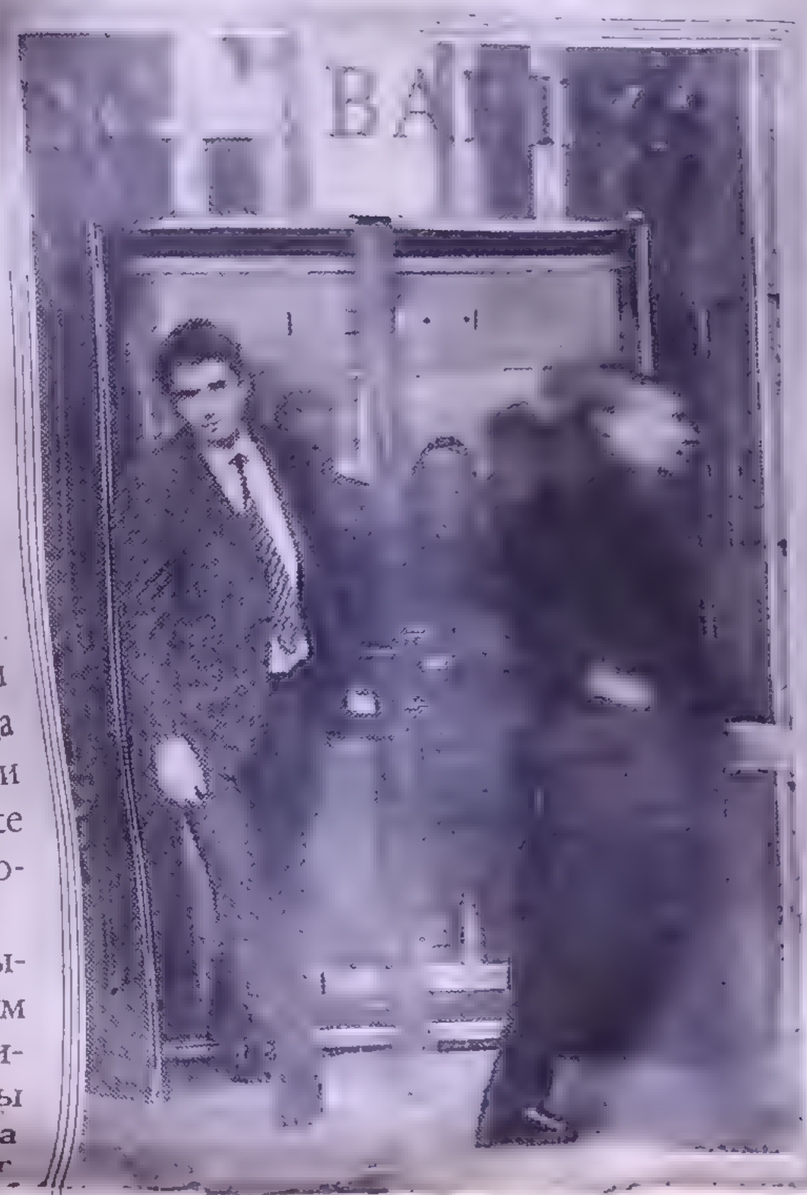
...й. Он рассчитывал таким ...ться, если удастся зара... деньги для своего банка. ...но для него самого он про... ...ыл конец всего: мечтам, ...нию коллег. «Я чувствовал, ...круг меня смыкаются и все ...контроля, — рассказывал ...Ник. — Меня толкал вперед ...в глазах товарищей. Этот ...ял меня».

...он нашел в своем великолеп... ...документооборота Barings. ...рятать убытки внутри системы ...го учета банка. Почти три года ...ди тысяч сотрудников банка и ...аудитора — знаменитой Deloitte ...не замечал, что банк несет много... ...ые убытки.

...ная Лисоном система основы... ...речных сделках банка с самим ...е сделки разрешены прави... ...если маклер получает приказы ...продажу одинакового числа ...одинаковой цене, он может ...мозачет по счетам своих кли... ...проводил такие сделки между ...операциям с различными цен... ...гами и забалансовым счетом ...ыясненные ошибки». В реаль... ...а Лисона была сложнее. Чтобы ...не бросались в глаза, он допол... ...разносил параллельные опера... ...там во времени и представлял ...ыми суммами внешним ауди... ...оказывал так называемые пред... ...ские письма за подписью своего ...ственного начальника Саймона ...а. Эти письма подтверждали леги... ...проводимых Лисоном операций. ...правда, были поддельными. Но в ...& Touche это выяснили уже после ...нка.

...изящным способом Ник в 1992 ...ятал убытков на 2 млн фунтов. В ...ду пришлось прятать уже 21 млн ...в 1994-м — 18 млн фунтов. Беда ...го, потеряв девять раз, Лисон все ...адеялся отыграться. И чем больше ...грывал, тем больше ему надо было ...ть, чтобы все вернуть.

...на карьеры манипулятора настала ...1995 года. Ник накупил фьючер... ...ikkei-225 в диапазоне от 19 000 ...0 пунктов. После землетрясения ...я в японском городе Кобе индекс ...Но Лисон продолжал покупать кон... ...надеясь переломить рынок. И ему ...и удалось, но как на зло тут у Bari... ...чательно кончились деньги. В это ...скрытая позиция (неоплаченные ...ы) Лисона составляла $29 млрд. ...ервых месяцев 1995 года потери от ...й Ника составили 619 млн фунтов. ...ые убытки превысили собствен... ...тал банка. Впрочем, официально



История Barings

История банка Barings началась в 1717 году, когда Френсис Бэринг иммигрировал из Германии в Британию, чтобы заняться торговлей шерстью. В 1762 году его внуки, использовав семейное состояние, основали торговый банк под фамильным именем Barings. Благодаря безупречной репутации Barings вскоре стал одним из крупнейших финансовых институтов и настоящим казначеем Британской империи. Банк финансировал войны против Наполеона и США, кредитовал покупку США у Франции штата Луизиана. В XIX веке члены семьи Беринг получили пять дворянских званий — больше, чем какая-либо другая семья со времен Средневековья. Александр Дюма поместил сокровища графа Монте-Кристо в банк Barings. А герцог де Ришелье писал в 1818 году о геополитической ситуации на тот момент: «В Европе существует шесть великих держав: Англия, Франция, Пруссия, Россия, Австрия и Baring Brothers».

Лисон за этот период «нарисовал» прибыль 18,57 млн фунтов. Общий ущерб за все время превысил 827 млн фунтов, или $1,4 млрд. Начальство узнало о потерях только после прощального факса Ника: «Сожалею, шеф».

Время бежать

Поняв, что это конец, Лисон и не пытался скрыться. Накануне вечером он разослал своим друзьям факсы с извинениями, что не сможет пригласить их на свой день рождения. А потом совершенно спокойно уехал на такси в аэропорт вместе со своей женой, которая перед этим честно заплатила $350 служанке за последний месяц.

Так же спокойно под своей настоящей фамилией он вылетел в малайзийскую столицу Куала-Лумпур, где и поселился в роскошном отеле Regent, расплатившись за номер собственной банковской картой Barings. И все это для того, чтобы 25 февраля последний раз на свободе отметить свой день рождения. В отеле Лисоны провели неделю. 2 марта он прилетел в немецкий Франкфурт, где сдался властям.

В декабре 1995 года Сингапурский суд приговорил Лисона к шести с половиной годам тюрьмы, приняв за смягчающее обстоятельство то, что он непреднамеренно нанес ущерб банку и его акционерам. В тюрьме у Ника обнаружили рак толстой кишки, и его прооперировали. Вместе с хорошим поведением это зачлось ему, когда апелляционная комиссия решила освободить его через три с половиной года.

Выйдя на свободу, Лисон не стал возвращаться в Англию, а перебрался в Ирландию. И там он отнюдь не бедствует. Его часто приглашают с докладами на различные конференции, и он не берет за это меньше $100 000. Он также зарабатывает газетными статьями и выступлениями на званых обедах. И мечтает снова почувствовать азарт биржевой торговли. «Но ни у кого не хватает смелости принять меня на работу трейдером», — грустно вздыхает он.

«Яйца в пасти»

«На трейдерском жаргоне мое положение называлось «яйца в пасти». Я набрал огромную позицию и должен был как-то избавиться от нее... Так обычно называют текущий убыток в 3 млн фунтов, ну, в 5 млн. Но я так давно переступил этот рубеж, что полностью потерял ощущение реальности. Мне уже не нужны были эти мелкие сделки, мне было неинтересно отщипывать крохи прибыли, как рыбка, обсасывающая куски коралла в поисках пропитания. Я страстно желал только одного — реального движения рынка! Только в этом случае я смог бы отбить все убытки. Только тогда мои яйца чудесным образом выскочили бы из пасти рынка. Если же рынок двинется вниз — зубы сомкнутся».

Из книги Ника Лисона «Rouge Trader»

ПОДПИСКА

ЗАКОН

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ

ИЗВЕСТИЯ

ВЫХОДИТ С ЯНВАРЯ 1992 ГОДА

ВЫСШИЙ АРБИТРАЖНЫЙ СУД РФ – СОУЧРЕДИТЕЛЬ ИЗДАНИЯ

СРЕДИ МНОГИХ ЮРИДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ

...ЭКОНОМИКИ И ФИНАНСОВ «СИНЕРГИЯ»

incident@izvestia.ru

№ 83

Воронежский террорист планировал еще 15 терактов

Стали известны новые подробности о задержанном в Воронеже террористе, подозреваемом в организации взрывов на воронежских остановках и близ московской станции метро «Рижская». Выяснилось, что этнический русский 28-летний Максим Панарьин родился в семье военного, а ваххабитом стал под влиянием отчима-кавказца. Его взяли в одном из интернет-кафе Воронежа во время сеанса связи с его кураторами. Панарьин в одиночку совершил три подрыва в Воронеже и «держал на кнопке» смертницу, взорвавшуюся у метро «Рижская».

Александр Андрюхин

По словам сотрудников Воронежского управления ФСБ, чтобы понять, каким образом славянин стал ярым ваххабитом, воевавшим исключительно за идею, а не за деньги, нужно рассказать о его жизни.

— Максим Панарьин родился в 1976 году в Будапеште в семье военного, — рассказал «Известиям» сотрудник пресс-службы Воронежского управления ФСБ Роман Паневин. — Когда Максиму исполнилось 10 лет, родители развелись. Отец исчез из поля зрения, а мать переехала в одну из станиц Ставропольского края. Там нормальной работы не было, и мать начала «челночить». Максим рос в неполной семье, учился на тройки, друзей не имел. Когда он ушел в армию, мать вышла замуж за кавказца, мусульманина ваххабитского толка. По возвращении из армии Максим попал под влияние мусульман. Как он сам говорит, его насильно в ислам не тянули. Но особых друзей у него не было, а молодую энергию направить было некуда — в 1997 году он принял ислам.

После этого, по словам офицера, Панарьин со своим отчимом и его окружением много ездил по Кавказу и впитывал мусульманскую идеологию. Основными его наставниками были учителя из мечети в Карачаево-Черкессии, где его и благословили на джихад. В 1999 году, когда начались боевые действия в Дагестане, будущему террористу дали в руки автомат. Провоевав полтора года на стороне чеченцев, он получил ранение и был отправлен в Азербайджан на лечение. После лечения он оказался в лагере боевиков в одном из горных районов Чечни. Там Панарьин прошел обучение и стал одним из лучших специалистов-подрывников. В этом лагере, по его признанию, обучали арабские наемники. Там он познакомился с Абу Аль-Валидом и Хаттабом.

В 2003 году Панарьин по заданию одного из лидеров незаконных вооруженных формирований Глоова был направлен в Воронеж. Там он по одному из трех фальшивых паспортов, которые имелись у него, снял квартиру и жил в ней довольно незаметно и замкнуто.

— Его круг общения был крайне ограничен, потому что денег у него почти не было, — продолжает рассказывать Паневин. — И чем дальше, тем хуже, поскольку финансовые поставки боевикам прекратились, а курьер приезжал в Воронеж довольно редко. Эта мобильно-диверсионная группа карачаевского джамаата планировала провести 15 диверсионно-террористических актов по всей России. В Воронеж приезжал курьер, который доставлял компоненты для взрывных устройств и прятал их в тайники. Затем поступала команда: такого-то числа произвести теракт. Панарьин изготавливал взрывчатку, выбирал места и собственноручно подкладывал ее на остановки.

Следствию уже известно, что команда о теракте 19 февраля 2004 года поступила лично от Глоова, команды о двух других взрывах — 19 и 26 июля 2004 года — поступили от эмира карачаевского джамаата Николая Кипкеева. По словам сотрудников ФСБ, конспирация у них была отработана довольно серьезно. Несмотря на то что у Панарьина имелся мобильный телефон, он никогда не звонил с него, а звонил с городских переговорных пунктов либо связывался через интернет. Для этого он посещал интернет-салоны. В одном из интернет-салонов он и был задержан 8 мая. Как именно его вычислили, сыщики умолчали, сославшись на тайну следствия, однако отметили, что без помощи столичного управления ФСБ не обошлось и что на начальном этапе в разработку были взяты полторы тысячи жителей Воронежа.

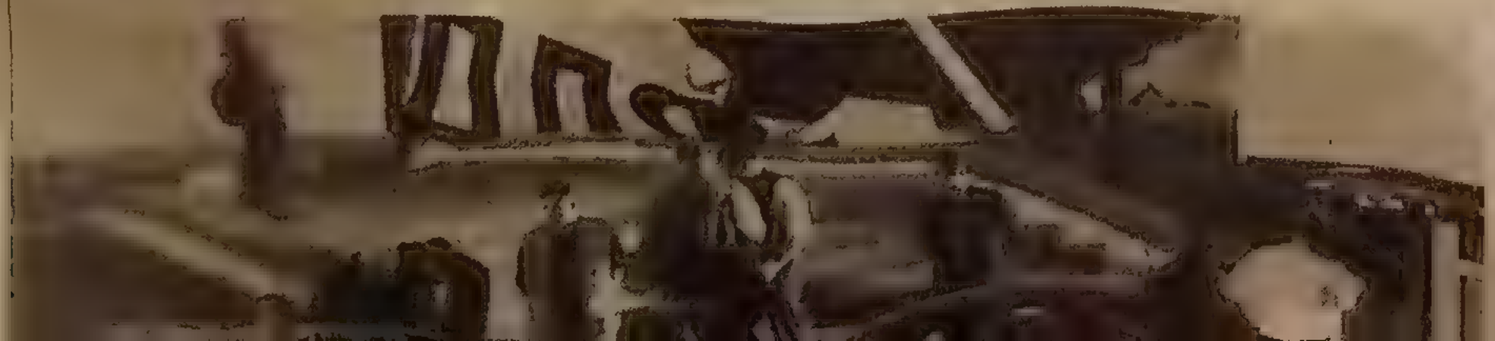
Сразу после ареста задержанный начал давать показания. Он признался в участии в трех терактах в Воронеже, которые осуществил практически в одиночку, и выдал следствию всех своих сообщников. Кроме того, Панарьин рассказал, что после июльских взрывов в Воронеже он переехал в Москву для подготовки теракта у метро «Рижская».

— В его задачу входило изготовление взрывного устройства, которое должна была нести смертница, — говорит Паневин. — Кроме того, Панарьин должен был привести в действие взрывное устройство с мобильного телефона в том случае, если смертница не решится нажать кнопку сама. По замыслу террористов взрыв должен был произойти внутри метро «Рижская». Кипкеев собирался идти за смертницей только до турникета. Однако у входа в метро женщина увидела милиционера, запаниковала и нажала на кнопку раньше времени. Кипкеев погиб вместе с ней. Как признался Панарьин, женщине взрываться не хотелось. Ее насильно заставили, поскольку она была женой одного из боевиков.

Прокуратура Воронежской области уже предъявила Максиму Панарьину обвинения по ст. 105 и ст. 205 («Убийство» и «Терроризм»).

Сразу после сообщения об аресте в Воронеже русского ваххабита появились предположения, что это Павел Косолапов. («Известия» писали об этом террористе в номере от 21 января 2005 года.) Однако в прокуратуре эту версию не подтвердили.

— У нас нет данных, что Косолапов и Панарьин — одно и то же лицо, — заявила «Известиям» помощник прокурора Воронежской областной прокуратуры Галина Горшкова.



Задержаны дублеры бесланских террористов

В случае неудачи при захвате школы в Беслане боевики планировали захватить другую школу. Об этом, как передает РИА «Новости», сообщил заместитель генерального прокурора РФ Николай Шепель. По его

[illegible] мусульманскую [illegible]. Основными его наставниками [illegible] из мечети в Карачаево-Чер[illegible] и благословили на джихад. В [illegible], когда начались боевые действия [illegible], будущему террористу дали в руки автомат. Провоевав полтора года на [illegible], он получил ранение и [illegible] отправлен в Азербайджан на лечение. После лечения он оказался в лагере боеви-

ручно подкладывал ее на остановки.

Следствию уже известно, что команда о теракте 19 февраля 2004 года поступила лично от Глоова, команды о двух других взрывах — 19 и 26 июля 2004 года — поступили от эмира карачаевского джамаата Николая Кипкеева. По словам сотрудников ФСБ, конспирация у них была отработана довольно серьезно. Несмотря на то что у Панарьина имелся мобильный телефон,

Воронеже ру[illegible] предположения, что это Павел Косолапов («Известия» писали об этом террористе в номере от 21 января 2005 года.) Однако в прокуратуре эту версию не подтвердили.

— У нас нет данных, что Косолапов и Панарьин — одно и то же лицо, — заявила «Известиям» помощник прокурора Воронежской областной прокуратуры Галина Горшкова.

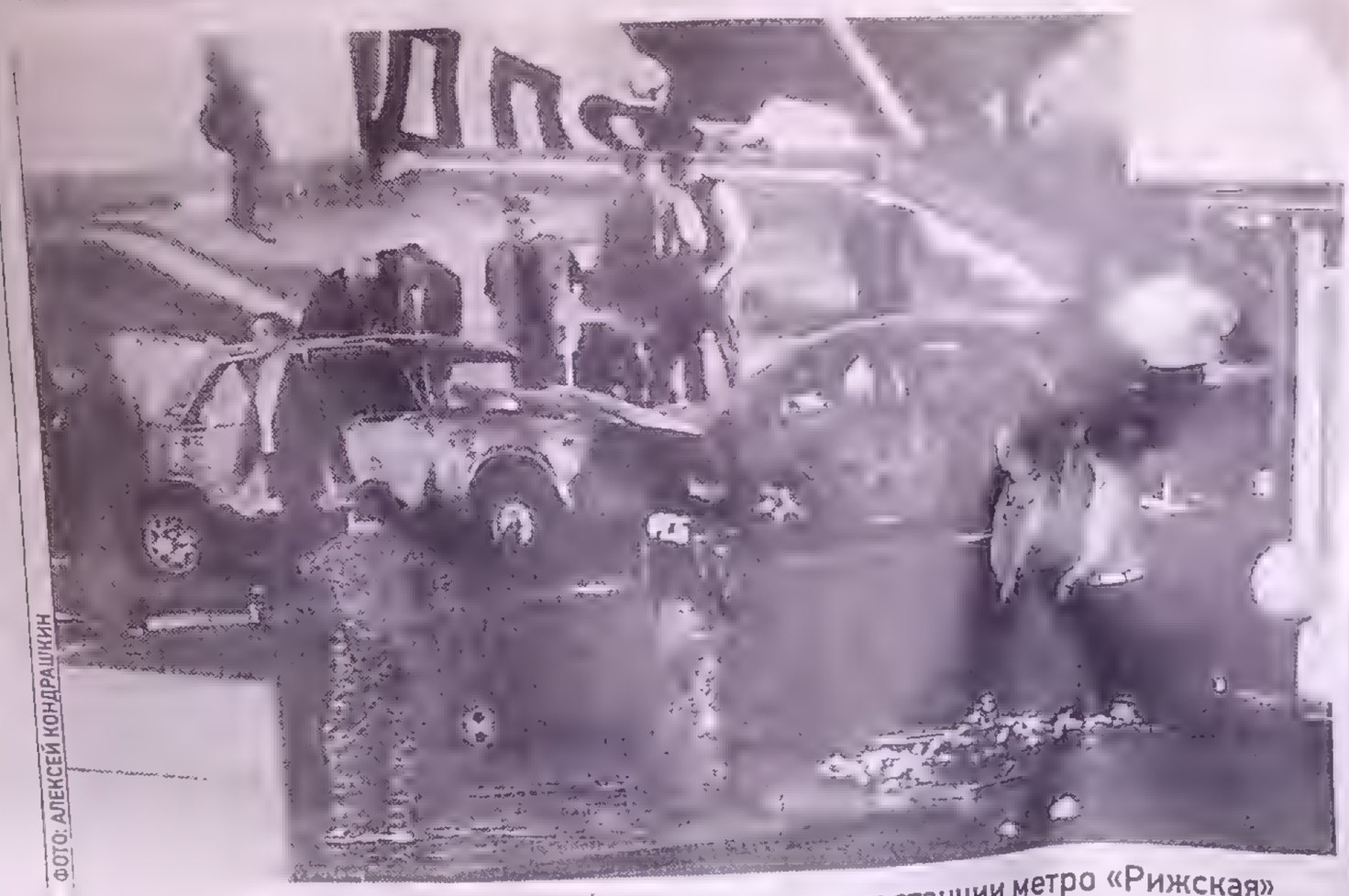


ФОТО: АЛЕКСЕЙ КОНДРАШКИН

31 августа 2004 года. В результате теракта у станции метро «Рижская» в Москве **погибли 9 человек**

Задержаны дублеры беслановских террористов

В случае неудачи при захвате школы в Беслане боевики планировали захватить другую школу. Об этом, как передает РИА «Новости», сообщил заместитель генерального прокурора РФ Николай Шепель. По его словам, 11 боевиков под руководством Алланбека Хатуева планировали 1 сентября 2004 года захватить школу в станице Нестеровская Сунженского района Ингушетии. О планировавшемся теракте стало известно после задержания в апреле в Чечне 4 боевиков: Казбека Зайниева, Шамиля Хадисова, Мартана Хамурзаева и Резвана Ходжиева. Ходжиев учился в школе, в которой террористы планировали совершить захват заложников. По словам Шепеля, подготовкой группы занимался международный террорист Абу Дзейт. После захвата заложников в Беслане он позвонил и «дал отбой» нападению на школу в Ингушетии, «так как в Беслане все состоялось и получилось «неплохо».

СЛЕДСТВИЕ

Задержаны похитители «непростого» банкира

Юрий Спирин

Во вторник российским борцам с оргпреступностью удалось задержать двух подозреваемых в похищении известного банкира Алексея Ушакова, руководившего в 90-е годы International Cassaf Bank Corp. Финансист, прославившийся как организатор хитроумной схемы нелегального вывоза капиталов за рубеж, был похищен в начале апреля.

Под опеку российских спецслужб рижанин Алексей Ушаков попал еще в середине 90-х годов – с того момента, как создал в Москве представительство International Cassaf Bank Corp., зарегистрированного в Науру (островное государство в Тихом океане). Банк действовал в Москве нелегально и, как выяснили правоохранительные органы, специализировался на обналичивании «левых» доходов и выводе капиталов за рубеж. За эти услуги банк брал комиссию 3%. Долгое время сыщики не могли подобраться к этой организации – банк был глубоко законспирирован и обслуживал лишь узкий круг клиентов, в число которых можно было попасть только по рекомендации. Более того, там действовало даже правило: если хоть один из сотрудников по неизвестной причине не появлялся на работе до 11 часов, для всех ключевых сотрудников банка автоматически заказывались билеты за рубеж на ближайшие рейсы, к 12.00 банк сворачивал свою работу, а в 13.00 сотрудники банка получали приказ руководства покинуть пределы России.

Лишь в 1998 году экономической контрразведке ФСБ и Центральному региональному управлению по борьбе с оргпреступностью удалось поймать с поличным банк-нелегал. Были арестованы директор банка Алексей Ушаков и его помощники – кассир Александр Тихомиров, операционисты Агрис Фрейфалтс, Агнис Лиепиньш и Антон Газетов. Только за 1997–1998 годы, по данным Главного следственного управления при ГУВД Москвы, они «отмыли» и вывели из России около 300 млн долларов, 3 млрд рублей, 4 млн немецких марок, 80 млрд белорусских рублей и 15 млн украинских гривен. Правда, в итоге им предъявили обвинение в создании преступного сообщества и незаконной банковской деятельности. В суде прокурор по неизвестным причинам снял первое обвинение, а по второму потребовал 3 года тюрьмы. Судья удовлетворил просьбу гособвинителя, но в тюрьму финансисты так и не сели, попав под очередную амнистию, объявленную Госдумой.

В апреле нынешнего года российским спецслужбам вновь пришлось заниматься Алексеем Ушаковым – на этот раз спасать от бандитов. 8 апреля в Пресненскую межрайонную прокуратуру с заявлением о похищении своего шефа обратился Антон Газетов, занимающий ныне пост заместителя директора московского представительства латышской фирмы «Латинтекс». По его словам, Ушакова похитили поздно вечером 4 апреля, когда он вышел из спортцентра «Планета-Фитнес» в Большом Кисловском переулке, а через несколько дней преступники потребовали за его освобождение 1 миллион долларов.

Освобождением заложника занялись сотрудники Центра по борьбе с терроризмом оперативно-розыскного бюро при Главном управлении МВД по ЦФО. Они дали добро на выплату выкупа. Подробности общения компаньонов Ушакова с похитителями пока не раскрываются, однако известно, что за освобождение банкира было заплачено безналичным путем. И вскоре после этого – 19 апреля Ушакова выкинули из машины на окраине Москвы.

Все это время милиционеры совместно с коллегами из ФСБ отслеживали движение выплаченных денег, и во вторник при попытке получить 500 тысяч долларов по адресу улица Рубная, 21/11 (среди прочих организаций по этому адресу расположен офис представительства латвийского Parex Bank) задержали неоднократно судимого 37-летнего Валерия Стексова и 37-летнего гражданина Украины Дениса Жилина. При обыске Стексова был обнаружен поддельный паспорт с его фотографией на имя Олега [illegible]тилова. Как полагают оперативники, задержанные были рядовыми исполнителями, однако с их помощью сыщики надеются выйти на организаторов преступления.

ВЕРДИКТ

#

Пр[illegible] опр[illegible]

Владимир [illegible]

Вчера кол[illegible] дала груп[illegible] ванием ка[illegible] Вердикт б[illegible] двенадца[illegible] занным, [illegible] вала в со[illegible] жебными [illegible] сложив[illegible] Оправда[illegible] мому [illegible] уже во в[illegible] Воевод[illegible] ский, м[illegible] тан Эду[illegible] в янва[illegible] мирн[illegible] Шато[illegible] года [illegible] при[illegible] выш[illegible] сте[illegible] про[illegible] Ул[illegible] Се[illegible] суд[illegible] П[illegible] дела[illegible] По т[illegible] реш[illegible] ные [illegible]

ПРОТ[illegible]

Росс[illegible] потре[illegible]

В деле [illegible] экстрад[illegible] ном изо[illegible] рот. В ср[illegible] нил ком[illegible] возможн[illegible] поскольк[illegible] ной безо[illegible]

...удобрениям и инсектофунгицидам имени профессора Я.В. Самойлова (НИИУФ).

— Звучит такое большое количество слов, которые совсем не имеют отношения к приговору, — поделился в перерыве своими впечатлениями с «Известиями» двоюродный брат Михаила Ходорковского, адвокат из Харькова Юрий Артамонов. — Уже дважды был зачитан устав коммерче-

...ными средствами частных лиц.

Два дня Красноярский краевой суд потратил на зачитывание приговора бывшему вице-губернатору Красноярского края Валерию Суладзе и советнику губернатора Якову Акиеву. 30 июня 2004 года они были признаны судом виновными в получении взятки. Суладзе суд также признал виновным в злоупотреблении должностными полномочиями. Суладзе и Акиев получили 7,5 и 7 лет лишения свободы соответственно.

Мария Рогачева

ВЕРДИКТ

Присяжные вновь оправдали группу Ульмана

Владимир Демченко

Вчера коллегия присяжных оправдала группу спецназа под командованием капитана Эдуарда Ульмана. Вердикт был единогласным — все двенадцать присяжных сочли доказанным, что группа Ульмана действовала в соответствии со своими служебными обязанностями и согласно сложившейся обстановке.

Оправдательный вердикт по так называемому «делу Ульмана» присяжные выносят уже во второй раз. Прапорщик Владимир Воеводин, лейтенант Александр Калаганский, майор Алексей Перелевский и капитан Эдуард Ульман обвинялись в том, что в январе 2002 года расстреляли шестерых мирных чеченцев недалеко от села Дай Шатойского района. Весной прошлого года присяжные оправдали спецназовцев, признав, что они только выполняли приказ вышестоящего начальства. Однако в августе этого года Верховный суд, усмотрев процессуальные нарушения, вернул «дело Ульмана» на повторное рассмотрение в Северо-Кавказский окружной военный суд.

Присяжных на второе рассмотрение дела подбирали с особой тщательностью. По требованию потерпевших суд принял решение пригласить кандидатов в присяжные из числа жителей всех регионов, расположенных в зоне юрисдикции Северо-Кавказского военного суда. На процедуру отбора присяжных в декабре прошлого года съехались 35 человек из Волгоградской, Астраханской и Ростовской областей, Ставропольского края, Адыгеи и Дагестана. В среду за день до вынесения вердикта одна из присяжных была заменена: выяснилось, что она проходит по уголовному делу об оскорблении и клевете. Процесс продолжался пять месяцев. Спецназовцы утверждали, что выполняли приказ командования, переданный им по рации майором Перелевским. Прокуратура утверждала, что это лишь уловка.

В четверг присяжные удалились в совещательную комнату около 11 утра и провели в ней 3 часа. В результате все 12 присяжных проголосовали за оправдание спецназовцев по всем пунктам обвинения. Присяжные сочли доказанным факт, что Ульман и его подчиненные действовали в соответствии со своими служебными обязанностями и согласно сложившейся обстановке. Присяжные сочли также недоказанным факт того, что приказ о расстреле пятерых оставшихся в живых чеченцев исходил от майора Перелевского. Председательствующий на суде Станислав Жидков после оглашения вердикта объявил каждого из подсудимых оправданным по каждому из предъявленных пунктов обвинения.

#

ПРОТОКОЛ

Россия вслед за США потребовала выдачи Евгения Адамова

В деле Евгения Адамова, ожидающего запроса на экстрадицию в США в швейцарском следственном изоляторе, появился неожиданный поворот. В среду вечером МИД России распространил комментарий, в котором счел недопустимой возможность выдачи Евгения Адамова в США, поскольку это затрагивает интересы национальной безопасности России. В комментарии также подчеркивалось, что «при наличии оснований для уголовного преследования Адамова оно должно осуществляться в Российской Федерации и по российским законам». В то же время в четверг стало известно, что Россия обратилась к Швейцарии с запросом на экстрадицию Евгения Адамова. По сведениям Федерального управления юстиции Швейцарии, запрос основывается на ордере на арест Адамова, который был выдан 14 мая Басманным судом Москвы.

Владимир Демченко

ОВ

...нил с него, а звонил с ...ворных пунктов либо ...интернет. Для этого он ...т-салоны. В одном из ... он и был задержан 8 ...его вычислили, сыщики ...шись на тайну следствия, ... что без помощи столич- ...ФСБ не обошлось и что на ...в разработку были взяты ...жителей Воронежа.

...ресса задержанный начал ... Он признался в участии в ...Воронеже, которые осуще- ...ки в одиночку, и выдал след- ...х сообщников. Кроме того, ...казал, что после июльских ...неже он переехал в Москву ...теракта у метро «Рижская». ...ачу входило изготовление ...тройства, которое должна ...мертница, — говорит Пане- ...того, Панарьин должен был ...йствие взрывное устройство ... телефона в том случае, если ...решится нажать кнопку сама. ...террористов взрыв должен ...ти внутри метро «Рижская». ...ирался идти за смертницей ...никета. Однако у входа в метро ...идела милиционера, запанико- ...а на кнопку раньше времени. ...иб вместе с ней. Как признался ...женщине взрываться не хоте- ...ильно заставили, поскольку она ... одного из боевиков.

...тура Воронежской области уже ...а Максиму Панарьину обвине- ...05 и ст. 205 («Убийство» и «Тер-

...после сообщения об аресте в ...е русского ваххабита появились ...жения, что это Павел Косолапов. ...ия» писали об этом террористе в ...от 21 января 2005 года.) Однако в ...туре эту версию не подтвердили. ...ас нет данных, что Косолапов и ...н — одно и то же лицо, — заявила ... прокурора Воро- ... областной прокуратуры Галина ...а.

...АНЫ ДУБЛЕРЫ ...ЕКИХ ТЕРРОРИСТОВ

... неудачи при захвате школы в Беслане ... планировали захватить другую школу. ..., как передает РИА «Новости», сооб- ...еститель генерального прокурора РФ ...й Шепель. По его словам, 11 боевиков ...оводством Асланбека Хатуева плани- ...1 сентября 2004 года захватить школу ...е Нестеровская Сунженского района ...тии. О планировавшемся теракте стало ...о после задержания в апреле в Чечне ... Казбека Завлиева, Шамиля Хади- ... Хамурзаева и Ревана Ходжиева.

ПРИГОВОР

Мещанский суд затягивает оглашение приговора по делу «ЮКОСа»

Лариса Каллиома

В среду в Мещанском суде продолжилось оглашение приговора по делу Ходорковского—Лебедева—Крайнова. За три часа судьи преодолели еще около 40 страниц тысячестраничного текста. Они продолжили анализ доказательств виновности Ходорковского и Лебедева, касающихся эпизода с мошенническим завладением ими 44% акций ОАО «НИИУФ» в Москве. Адвокат Ходорковского Юрий Шмидт обвинил суд в искажении показаний свидетелей.

Милиционеров у здания Мещанского суда в несколько раз больше, чем участников митинга и журналистов. Редакционное удостоверение первый раз требуют предъявить метров за 200 от входной двери, оттуда начинаются милицейские кордоны. Пройдя метров 100 по коридору из металлических заграждений, следует преодолеть следующий «пояс безопасности» — рамку-металлоискатель, после которой изучается содержимое сумок. Далее — целая толпа пишущих и снимающих коллег у последнего заграждения в непосредственной близости от таблички «Мещанской суд». Внутрь попадаем только через час ожидания. Судебный пристав начинает выкрикивать названия СМИ из списка за 15 минут до начала заседания.

— Практика допуска журналистов на заседание суда по спискам противоречит всем нормам демократии, — возмущается канадский адвокат Ходорковского и Лебедева Роберт Амстердам. — И вообще чтение приговора по полдня, как это происходит здесь, является нарушением Уголовно-процессуального кодекса РФ. Ничего подобного не было в международной практике, такая ситуация возможна лишь в России.

Три часа заседания (с двумя пятнадцатиминутными перерывами) судьи Ирина Колесникова и Елена Клинкова поочередно зачитывали около десятка финансовых документов и показаний свидетелей о событиях 1995—1996 гг. В этот период, по мнению суда, под руководством Ходорковского был разработан и осуществлен план мошеннических действий, направленных на хищение 44% акций столичного НИИ по удобрениям и инсектофунгицидам имени профессора Я.В. Самойлова (НИИУФ).

— Звучит такое большое количество слов, которые совсем не имеют отношения к приговору, — поделился в перерыве своими впечатлениями с «Известиями» двоюродный брат Михаила Ходорковского, адвокат из Харькова Юрий Артамонов. — Уже дважды был зачитан устав коммерческого банка «МЕНАТЕП», по нескольку раз перечисляются фамилии его сотрудников, но ни разу не прозвучало, что Ходорковский и Лебедев отдавали какие-либо приказы и ставили свои подписи под документами. Идет их «механическая привязка» к ситуации с НИИУФ.

Я в шоке. Это не суд. Это настоящая расправа, — адвокат Юрий Шмидт вчера был очень категоричен. Такого искажения показаний свидетелей и собственно фактов в судах не было за все постперестроечное время.

Зачем вообще нужно было проводить судебное следствие, если суд полностью перепечатал обвинительное заключение прокуратуры? — недоумевала адвокат Лебедева Елена Липцнер. — Защита представляла доказательства, свидетельствующие о внесении денежных средств за акции НИИУФ, в действиях наших подзащитных нет состава преступления. Но в приговоре сегодня прозвучало, что этот 44%-ный пакет акций был получен ими безвозмездно.

Недоумение читалось и на лицах самих подсудимых во время оглашения приговора. Платон Лебедев нервно усмехался всякий раз, когда в судейской лексике мелькали фразы «путем обманного завладения», «использовали в качестве орудия преступления». А Михаил Ходорковский, кивнув в сторону судей, тихо сказал своей матери Марине Филипповне, сидящей в метре от «клетки»: « Я ничего не понимаю — о чем говорят эти женщины?»

[illegible]

Оглашение приговора Ми[illegible] и Платону Лебедеву еще не закончено, но уже понятно, что оно войдет в истории России как самое длинное оглашение приговора. До этого рекорд был за приговором Реутовского городского суда, в котором в июне 1999 года в течение трех дней читали приговор [illegible] директору индивидуального частного предприятия «Властелина» Валентине Соловьевой. Она получила семь лет за мошенничество с денежными средствами частных лиц

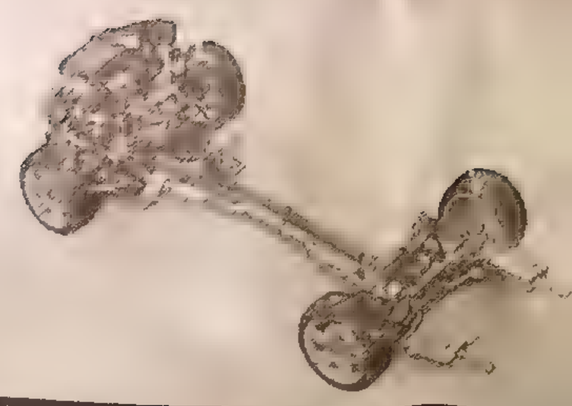
Два дня Красноярский краевой суд потратил на зачитывание приговора бывшему вице-губернатору Красноярского края Валерию Суладзе и советнику губернатора Якову Акиеву. 30 июня 2004 года они были признаны судом виновными в получении взятки. Суладзе суд также признал виновным в злоупотреблении должностными полномочиями. Суладзе и Акиев получили 7.5 и 7 лет лишения свободы соответственно.

Мария Рогачева

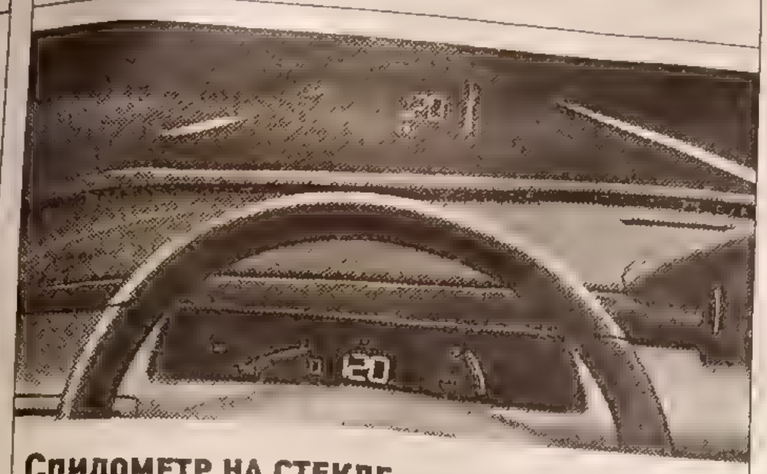
Присяжные вновь

ИЗВЕСТИЯ
№ 83
Пятница
20 Мая 2005

Новая **Audi A4** получила заднюю подвеску с амортизаторами от Audi A6 и переднюю с деталями от предыдущей заряженной версии Audi S4

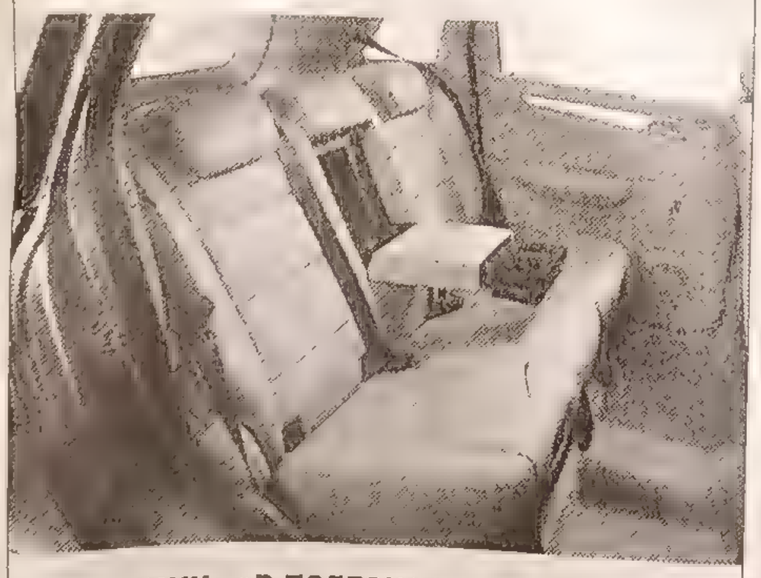


ДЕТАЛЬ



Спидометр на стекле

Удобной опцией проецирования показаний приборов на лобовое стекло оснащен новейший автомобиль представительского класса Citroen C6. Специальные оптические приборы позволяют видеть показания спидометра и других приборов непосредственно внизу лобового стекла. По заявлениям конструкторов, такая опция существенно повышает безопасность, так как избавляет водителя от необходимости отвлекаться от дороги и переводить взгляд на приборную доску. Правда, пользоваться этой функцией можно только в темное время суток.



Из спинки — в подлокотник

Необычную спинку-трансформер среднего заднего сиденья получил новый Mercedes-Benz B-класса. При желании эта деталь может откидываться вперед и превращаться в удобный подлокотник с подставками для стаканов. Опция, безусловно, будет воспринята на ура любителями посещать придорожный «Макдоналдс».

Камерка хранения

Новой деталью на передней панели решили порадовать покупателей создатели последней модификации автомобиля Ford Five Hunred. Сверху они расположили вместительный бардачок, в который можно разместить кучу всякой мелочи, включая карты и мобильный теле-

СВЕЖАЯ МОДЕЛЬ

Важный, …

Новый Audi A4 на тест-драйве «Известий»

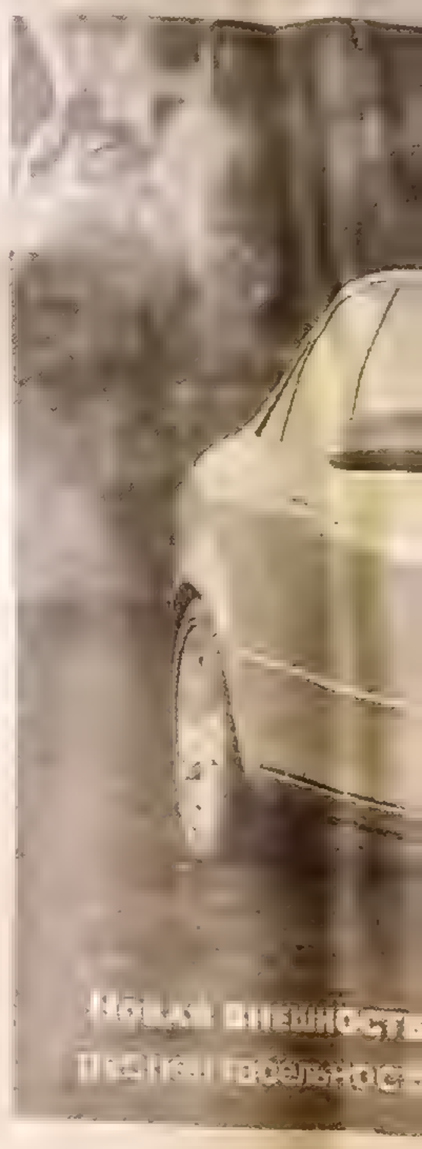
Никита Киселев

Внешне A4 должен напоминать концепт Audi Nuvolari — такова во всяком случае была первоначальная задумка конструкторов. Но вот передние фары с некоторых ракурсов почему-то напоминают Subaru, а задние — Citroen C5. Но не будем придираться: новая внешность подарила Audi респектабельность и изящность. Фары нерубленой, как обычно, формы придали облику A4 индивидуальные черты, ведь отличить предыдущий A4 от A6 иногда просто невозможно. Вальяжная радиаторная решетка свидетельствует об определенных амбициях хозяина и наводит на мысль, что в будущем он пересядет и на A8.

Внутри изменений практически нет. За четыре года выпуска предыдущей версии салон не успел устареть. Разве что руль новый поставили. Но суть рулевого управления осталась прежней: конечно, новая задняя подвеска с амортизаторами от A6 и передняя с деталями от предыдущей заряженной версии S4 улучшили управляемость, но все это было сделано для комфорта, а не для отточенного управления. Возможно, это правильный подход, ведь в 90% случаев не важно, как водитель воспринимает поведение машины. В пробке или по дороге с работы домой от автомобиля требуется лишь плавность хода и качественная музыка. Главное, чтобы автомобиль не утомлял и не провоцировал на необдуманные поступки. И тут на тебе — автомат, да еще с семью передачами. Это что же — все семь придется переключать? Зачем?

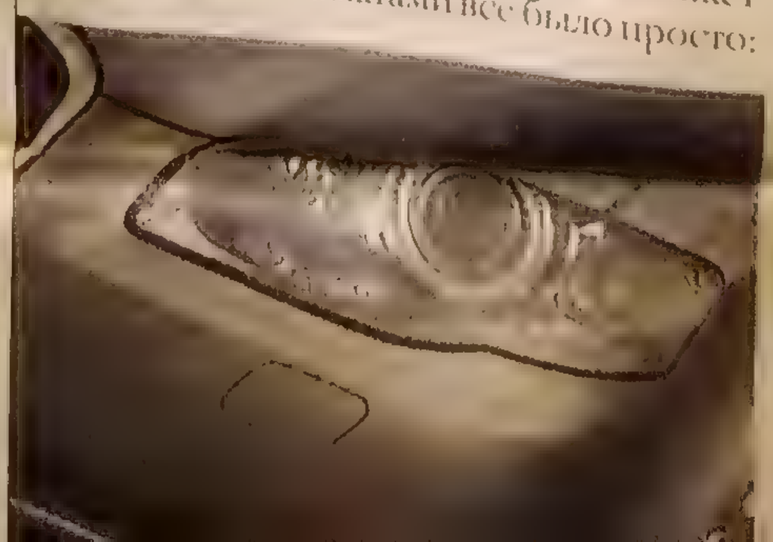
На самом деле в A4 не совсем автомат. Это устройство называется у Audi Multitronic, или вариатор, и скорости на нем размечены электроникой. Но для покупателя это ничего не меняет — в ручном режиме семь положений, и выбирать он их может сам. Раньше с автоматами все было просто:

В процессе рестай… семиступенчатой а… «Известия» пытали… того, что на ее авто…



…сел, включил D и поех… …ции несколько измене…

Режимов для движе… …и на обычном автом… …банальный D. Но з… …душит двигатель ради… В A4 — наконец-то! — а… …динамичную езду, где р… …придется предугадыват… …чивать двигатель. Расхо… …ление увеличится. Но … …примерно 15 л на 100 к…



Камерка хранения

Новой деталью на передней панели решили порадовать покупателей создатели последней модификации автомобиля Ford Five Hunred. Сверху они расположили вместительный бардачок, где можно разместить кучу всякой мелочи, например дорожные карты и мобильный телефон.

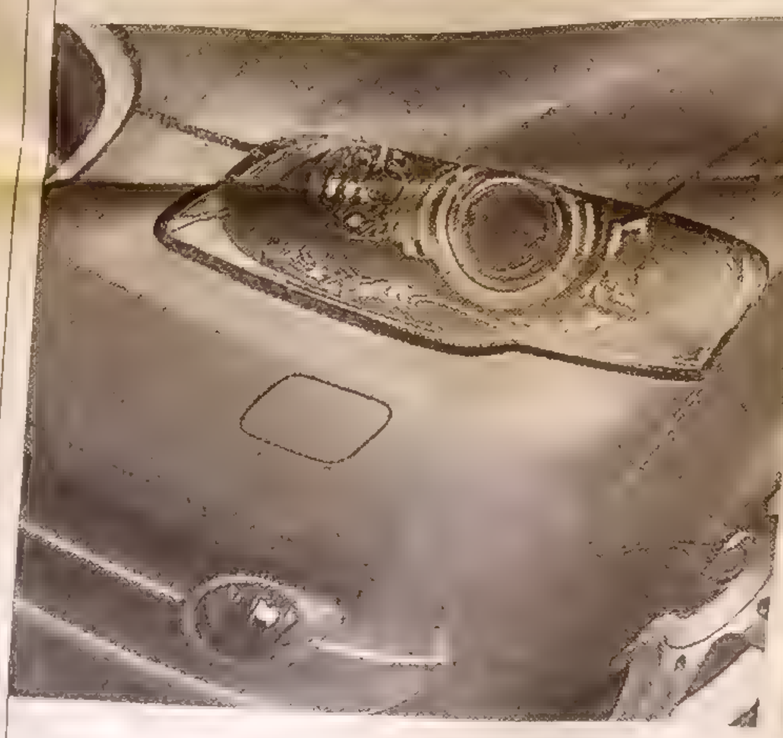
Спортивная форма — белая

Спортивные машины всегда было принято «одевать» в яркие, даже кричащие тона. Создатели нового спортивного концепт-кара Chrysler Firepower решили украсить интерьер машины нетрадиционной белой кожаной отделкой. В сочетании с металлическими деталями салон в таком цветовом решении смотрится очень элегантно и возвышенно.

Политика двойных стандартов

А создатели эксклюзивной модификации Jeep Grand Cherokee Limited, в свою очередь, решили отделать сиденья салона в двойной цветовой гамме. Задний диван в этом внедорожнике, в частности, отделан в светлых тонах, и при этом имеет темные вставки в центре. Дизайнеры считают, что такое решение будет привлекать покупателей.

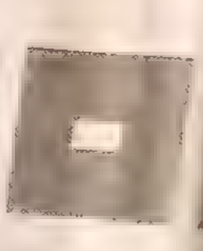
Это устройство называется у Audi Multitronic, или вариатор, и скорости на нем размечены электроникой. Но для покупателя это ничего не меняет — в ручном режиме семь положений, и выбирать он их может сам. Раньше с автоматами все было просто:



Передние фары Audi A4 напоминают Subaru...

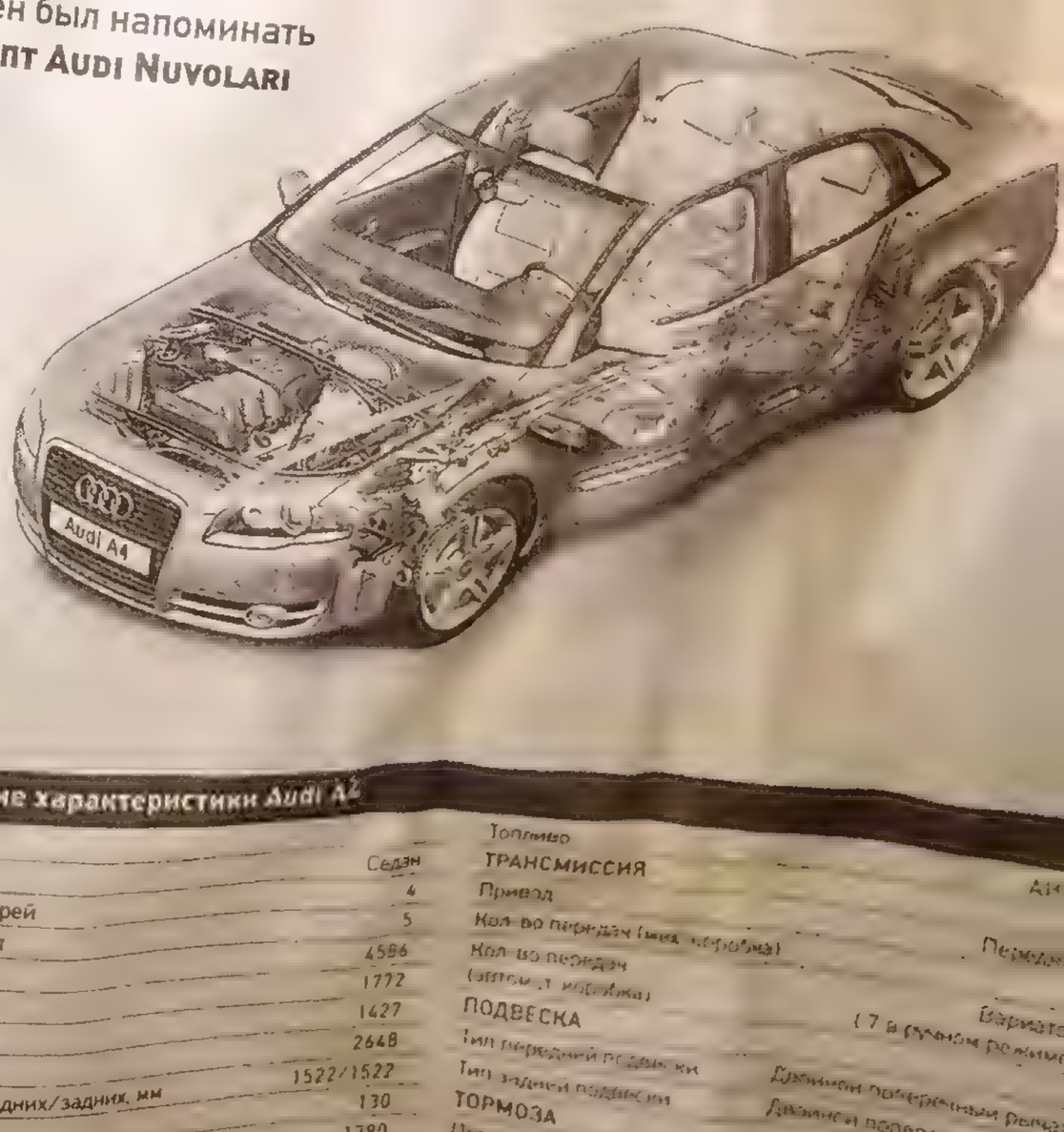
...а задние — Citroe

1. Умный автомат
2. Радиаторную решетку сняли с A8
3. У магнитолы Audi Concept очень приличный звук



1. Слабый и прожорливы
2. Длинный передний св усложняет парковку
3. На пассажирском дива тесновато

По первоначальной задумке констукторов новый A4 должен был напоминать **концепт Audi Nuvolari**



Технические характеристики Audi A4

КУЗОВ	
Тип кузова	Седан
Количество дверей	4
Количество мест	5
Длина (мм)	4586
Ширина (мм)	1772
Высота (мм)	1427
Колесная база	2648
Колея колес передних/задних, мм	1522/1522
Клиренс, мм	130
Снаряженная масса автомобиля, кг	1390
Допустимая полная масса, кг	1940
Объем багажника мин./макс., л	460 (720)
Размер шин	195/65 R 15
Размер дисков	6 5J x 15
ДВИГАТЕЛЬ	
Расположение двигателя	Спереди продольно
Объем двигателя, см3	1984
Мощность, л.с.	131/5700
Крутящий момент, Нм	195/1300
Топливо	
ТРАНСМИССИЯ	
Привод	Ал
Кол-во передач (мех. коробка)	Перед
Кол-во передач (автомат. коробка)	Вариат (7 в ручном режим
ПОДВЕСКА	
Тип передней подвески	Двойной поперечный рыча
Тип задней подвески	Двойной поперечный рыча
ТОРМОЗА	
Передние тормоза	Дисковые вентилируемые
Задние тормоза	Дисковые
ABS	+
ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	
Объем топливного бака, л	70
Время разгона 0—100 км/ч, с	9,9 (10,4)
Максимальная скорость, км/ч	212 (205)
Расход топлива на шоссе, л/100 км	5,9 (6,2)
Расход топлива в городе, л/100 км	11,4 (10,9)
Расход топлива (смешанный цикл)	7,9 (7,9)

avto@izvestia.ru

жный, вальяжный

А4 на тест-драйве «Известий»

В процессе рестайлинга конструкторы Audi снабдили А4 семиступенчатой автоматической коробкой передач Multitronic. «Известия» пытались выяснить, насколько Audi А4 выигрывает от того, что на ее автомате есть семь ручных положений.

поминать концепт
а во всяком случае
адумка конструкто-
фары с некоторых
поминают Subaru,
Но не будем при-
ость подарила Audi
изящность. Фары
о, формы придали
ьные черты, ведь
А4 от А6 иногда
льяжная радиатор-
вует об определен-
наводит на мысль,
дет и на А8.
актически нет. За
едыдущей версии
ь. Разве что руль
ть рулевого управ-
й: конечно, новая
гизаторами от А6
от предыдущей
лучшили управля-
сделано для ком-
ного управления.
ый подход, ведь в
водитель воспри-
ны. В пробке или
ой от автомобиля
хода и качествен-
бы автомобиль не
вал на необдуман-
ебе — автомат, да
. Это что же — все
ать? Зачем?
е совсем автомат.
тся у Audi Multitr-
рости на нем раз-
о для покупателя
ручном режиме
рать он их может
все было просто:

Новая внешность подарила Audi респектабельность и изящность

сел, включил D и поехал. В Audi это принцип несколько изменен.

Режимов для движения вперед тут, как и на обычном автомате, три. Первый — банальный D. Но здесь компьютер не душит двигатель ради экономии топлива. В А4 — наконец-то! — автомат рассчитан на динамичную езду, где резкое ускорение не придется предугадывать и заранее раскручивать двигатель. Расход топлива, к сожалению, увеличился. По городу он составил примерно 15 л на 100 км, несмотря на все паспортные данные. Что раньше мог сделать с этим расходом водитель? В ручном режиме четыре скорости обычного автомата не давали никакой экономии. То ли дело семь!

Не буду перечислять все возможные варианты, но седьмая скорость втыкается уже на 50 км/ч и обеспечивает минимальный расход. У меня получилось 11,2 л на 100 км по городу согласно бортовому компьютеру. Естественно, ни о какой динамике речь уже не идет.

Такая схема очень пригодится, если по недосмотру вы окажетесь с почти сухим баком где-нибудь на задворках цивилизации и не раз поблагодарите седьмую скорость за сэкономленные пол-литра топлива, которых как раз хватило, чтобы дотянуть до заправки.

Но это не значит, что ручной режим создан только для экономии. Если зазеваться и забыть переключить скорость, он сделает это сам. Более того, даже если вы тащитесь на «ручной» седьмой скорости 50 км/ч и вам внезапно понадобилось обогнать плетущуюся фуру, никаких движений руками делать не придется — газ в пол, и вы моргнуть не успеете, как скорость с седьмой перескочит на вторую. Честно говоря, это был первый автомат, где мне понравилось ездить в ручном режиме. До этого никакого смысла в этом не было.

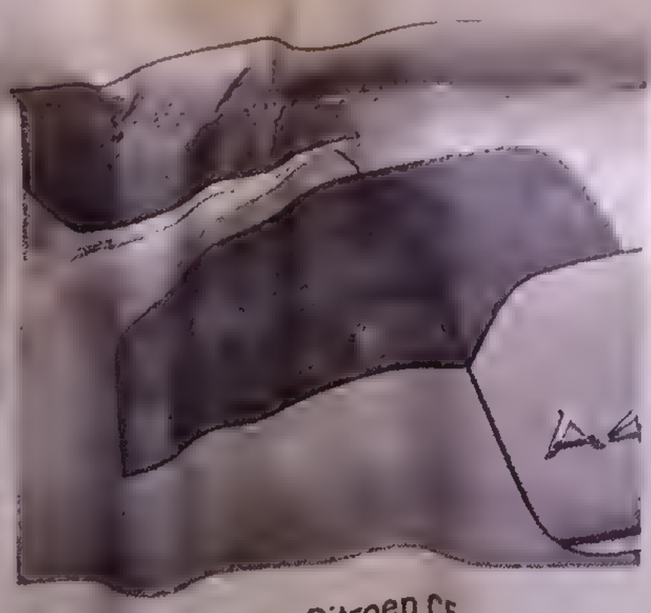
И наконец, третий режим — спорт. Включив его, сразу стало ясно, почему в Audi до сих пор оставили старый маломощный двигатель — они просто продлили ему жизнь. В спортивном режиме А4 творит чудеса — откуда ни возьмись появляются резкие подхваты и ускорения. И кажется, что под капотом не 131 л.с., а как минимум 160. Да и звук двигателя вдруг пробивается острой ноткой.

Заглушить нежный рев двигателя может разве что стандартная магнитола под названием Audi Concert. Она неплоха, вот только кнопочки на центральной панели тоже оказались «музыкальными». При каждом нажатии они издают громкий щелчок.

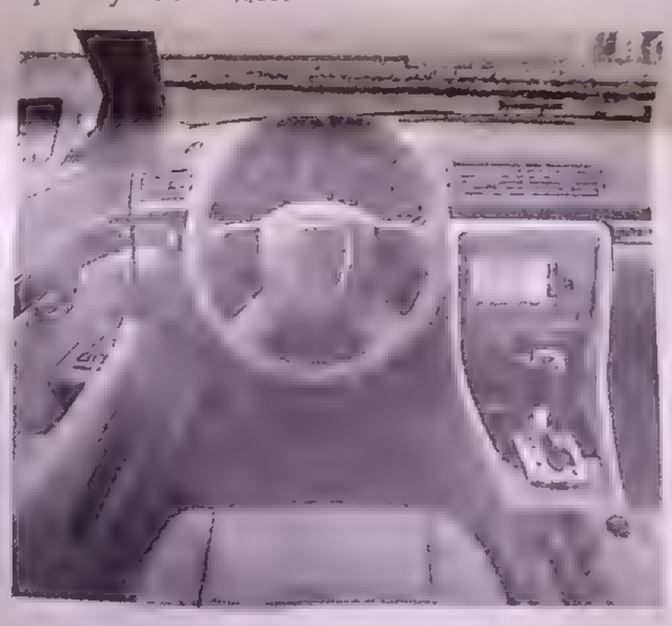
Дисплей бортового компьютера по традиции VW расположен между спидометром и тахометром. На четком цветном дисплее хорошо видна температура за бортом и средний расход топлива, но при желании на него можно вывести любую информацию, начиная от показаний магнитолы и заканчивая сегодняшним числом. Среди полезных функций стоит отметить предупреждение о превышении скорости. Я поставил компьютер на 120 км/ч, и при каждом поползновении стрелки спидометра выскочить за эту отметку компьютер начинал вопить.

Ценовая политика Audi радует. Во-первых, Audi торгует автомобилями за американские доллары, а во-вторых, двухлитровая версия стоит дешевле машины с двигателем 1.8, пусть и турбированным. Это как раз тот случай, когда людям, не сведущим в Audi, можно гордо говорить: «Нет, у меня не 1.8, у меня Audi А4 2.0!» Пожалуй, разница в цене и отличный автомат многих склонит выбрать именно двухлитровый Audi А4 за 36 561 USD, а не к А4 1.8T с ручной коробкой за 37 453 USD.

...di А4
...u...

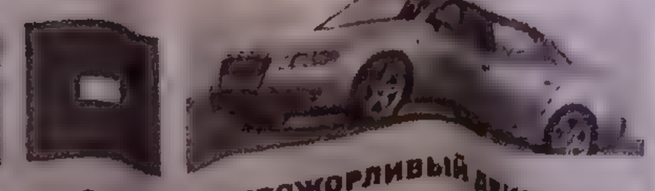


...А ЗАДНИЕ — Citroen C5

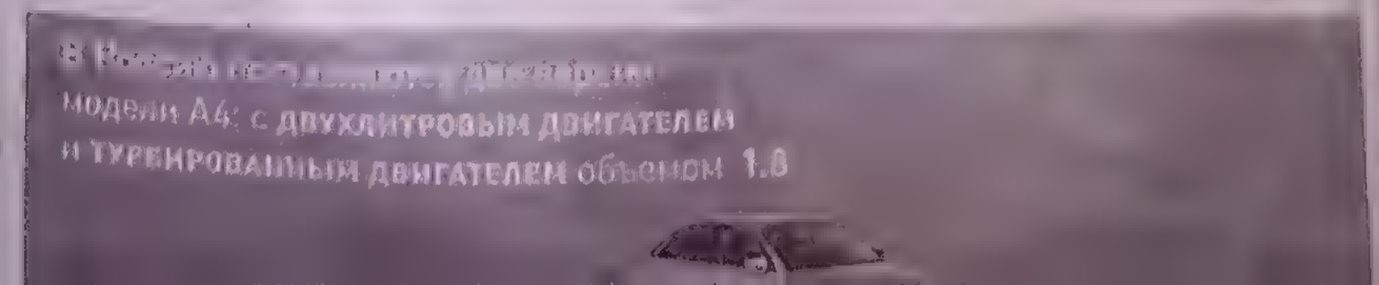


У А4 появился **новый руль**, но суть управления осталась та же

...у снали с А8



1. Слабый и прожорливый двигатель
2. Длинный передний свес
...парковку



В Россию поставляются две версии модели А4: с двухлитровым двигателем и турбированным двигателем объемом 1.8

Камера хранения

Новой деталью ... [illegible]

Спортивная форма — белая

...когда было принято «одно-... [illegible]

Политика двойных стандартов

А создатели эксклюзивной модификации Jeep Grand Cherokee Limited, в свою очередь, решили сделать сиденья салона в двойной цветовой гамме. Задний диван в этом внедорожнике, в частности, отделан в светлых тонах, и при этом имеет темные вставки в центре. Дизайнеры считают, что такое решение будет привлекать покупателей.

Передние фары Audi A4 напоминают Subaru

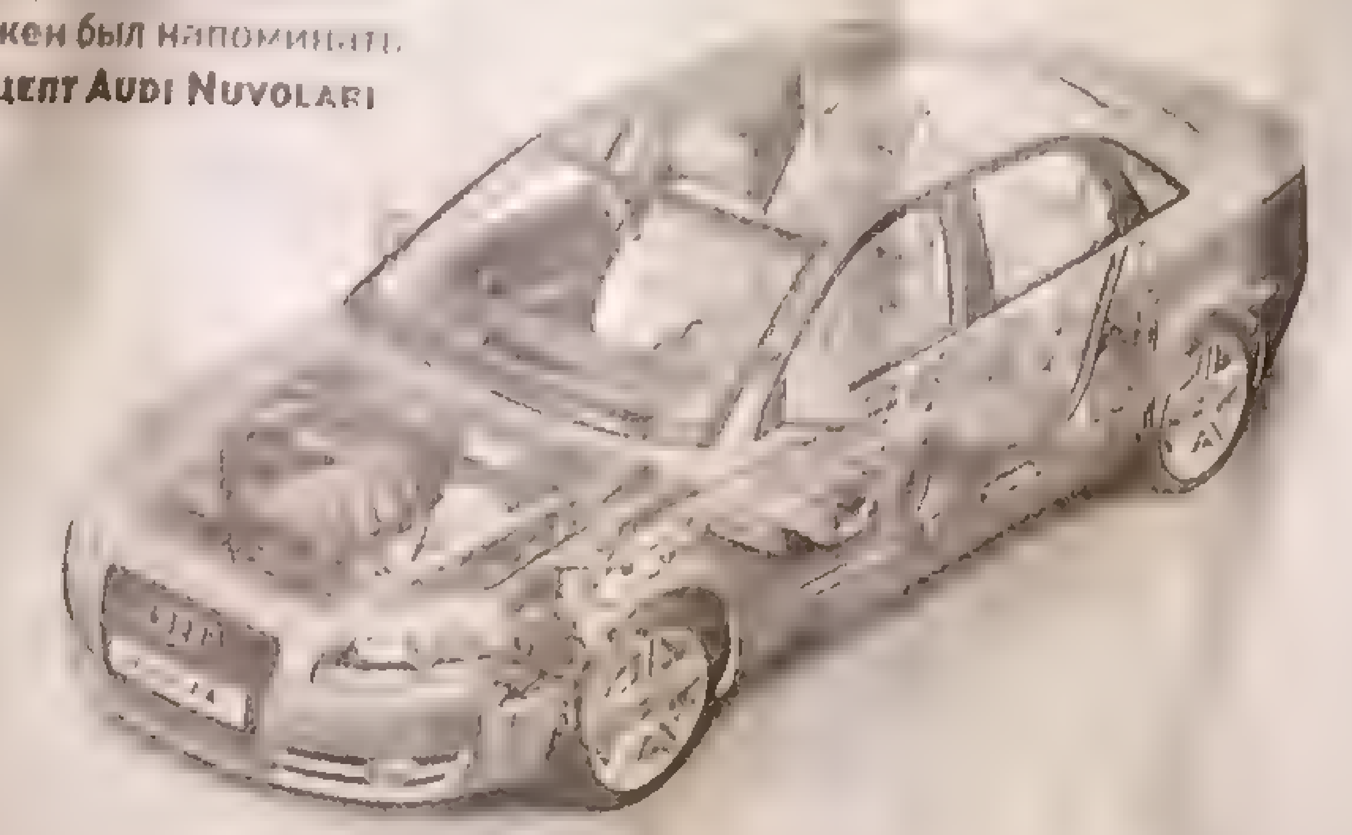
...А заднив — Citroen C5

У A4 появился новый руль, но суть управления осталась та же

1. Умный автомат
2. Радиаторную решетку сняли с A8
3. У магнитолы Audi Concept очень приличный звук

1. Слабый и прожорливый двигатель
2. Длинный передний свес усложняет парковку
3. На пассажирском диване втроем тесновато

По первоначальной задумке конструкторов новый A4 должен был напоминать концепт Audi Nuvolari



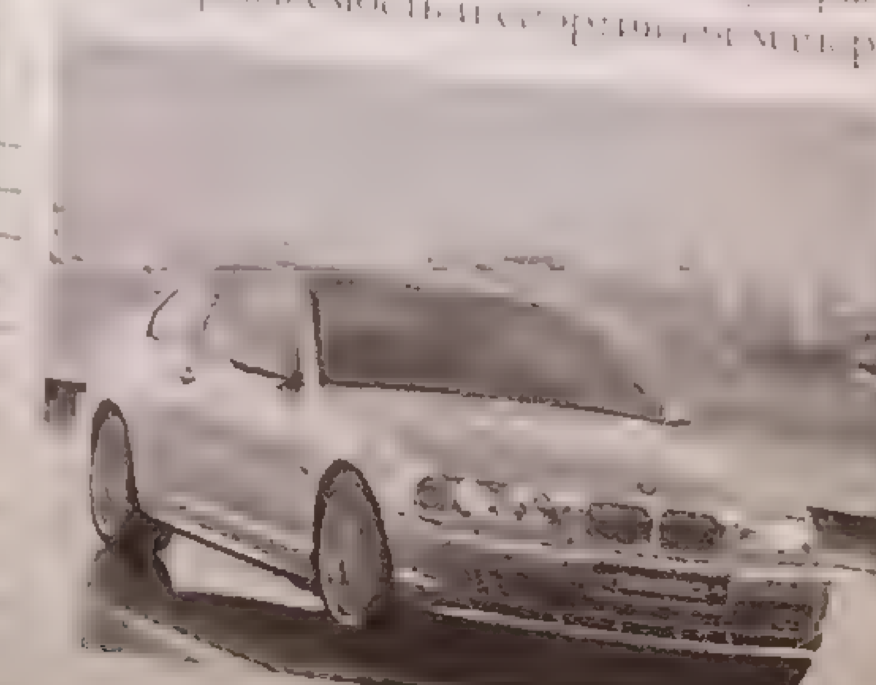
Технические характеристики Audi A4

КУЗОВ		Топливо	АИ-95
Тип кузова	Седан	**ТРАНСМИССИЯ**	
Количество дверей	4	Привод	Передний
Количество мест		[illegible]	5
Длина (мм)	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Ширина (мм)	[illegible]	**ПОДВЕСКА**	
Высота (мм)	[illegible]	[illegible]	Двойной поперечный рычаг
Колесная база	[illegible]	Тип задней подвески	Двойной поперечный рычаг
Колея колес передних/задних, мм	1522/1522	**ТОРМОЗА**	
Клиренс, мм	130	Передние тормоза	[illegible]
Снаряженная масса автомобиля, кг	1390	[illegible]	[illegible]
Допустимая полная масса, кг	[illegible]	АБС	[illegible]
Объем багажника мин./макс., л	460	**ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**	
Размер шин	195/65 R 15	[illegible]	[illegible]
Размер дисков	6.5J x 15	[illegible]	[illegible]
ДВИГАТЕЛЬ		Максимальная скорость, км/ч	[illegible]
Расположение двигателя	Спереди [illegible]	Расход топлива на шоссе, л/100 км	[illegible]
Объем двигателя, см3	1984	Расход топлива в городе, л/100 км	[illegible]
Мощность, л.с.	131/5700	Расход топлива (смешанный цикл)	[illegible]
Крутящий момент, Нм	195/3300		

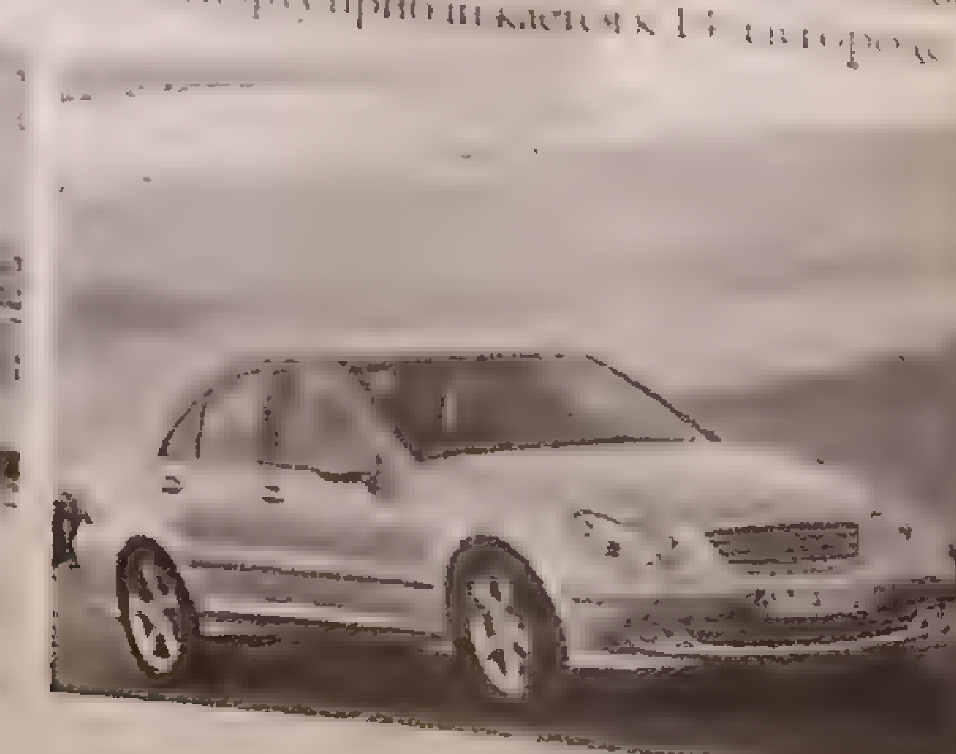
Одноклассники Audi A4

BMW 320 стоит в России ... [illegible] ...единица каждого, кто берется за руль третьей серии.

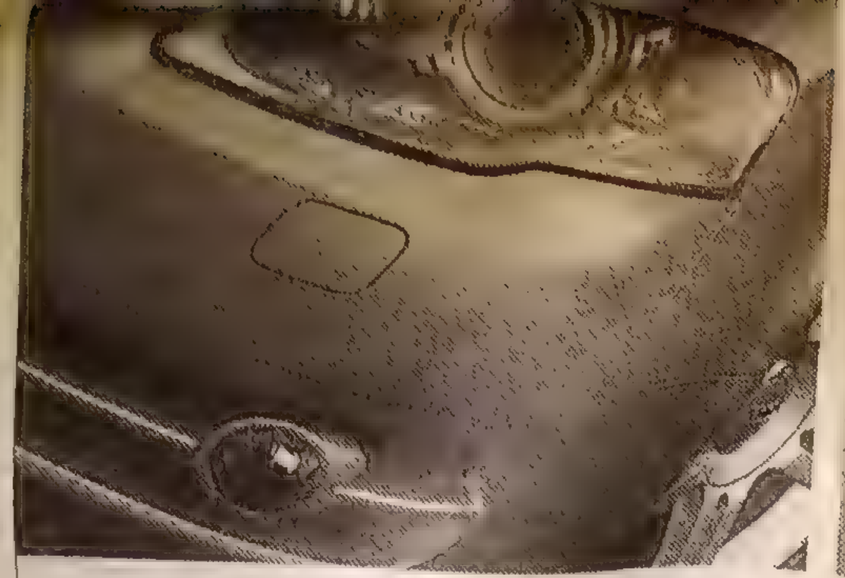
Mercedes C200 Kompressor ... [illegible] ...можно приобрести за 32 400 евро ... [illegible] ...больше, чем Audi, но расход топлива ... [illegible]



BMW 320



Mercedes C200 Kompressor



Передние фары Audi A4 напоминают Subaru...

...а задние — Citroen C5

У A4 появился к
управления ост

1. **Умный автомат**
2. **Радиаторную решетку сняли с A8**
3. **У магнитолы Audi Concert очень приличный звук**

1. **Слабый и прожорливый двигатель**
2. **Длинный передний свес усложняет парковку**
3. **На пассажирском диване втроем тесновато**

По первоначальной задумке конструкторов новый A4 должен был напоминать **концепт Audi Nuvolari**

Однокла

BMW 320 стоит в России 3
эти деньги вы получаете пр
же комплектацию, разве что
кнопки управления магнито
товой компьютер встроен авт
датчик дождя и включения фа
примочки вряд ли перевешив
в цене. Главный аргумент BM
ная управляемость и спортив

BMW 320

Технические характеристики Audi A4

КУЗОВ	
Тип кузова	Седан
Количество дверей	4
Количество мест	5
Длина (мм)	4586
Ширина (мм)	1772
Высота (мм)	1427
Колесная база	2648
Колея колес передних/задних, мм	1522/1522
Клиренс, мм	130
Снаряженная масса автомобиля, кг	1390
Допустимая полная масса, кг	1940
Объем багажника мин./макс., л	460 (720)
Размер шин	195/65 R 15
Размер дисков	6,5J x 15
ДВИГАТЕЛЬ	
Расположение двигателя	Спереди, продольно
Объем двигателя, см3	1984
Мощность, л.с.	131/5700
Крутящий момент, Нм	195/3300
Топливо	АИ-95
ТРАНСМИССИЯ	
Привод	Передний
Кол-во передач (мех. коробка)	5
Кол-во передач (автомат. коробка)	Вариатор (7 в ручном режиме)
ПОДВЕСКА	
Тип передней подвески	Двойной поперечный рычаг
Тип задней подвески	Двойной поперечный рычаг
ТОРМОЗА	
Передние тормоза	Дисковые вентилируемые
Задние тормоза	Дисковые
АБС	+
ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	
Объем топливного бака, л	70
Время разгона (0–100 км/ч), с	9,9 (10,4)
Максимальная скорость, км/ч	212 (205)
Расход топлива на шоссе, л/100 км	5,9 (6,2)
Расход топлива в городе, л/100 км	11,4 (10,9)
Расход топлива (смешанный цикл)	7,9 (7,9)

ЗАЖИГАНИЕ

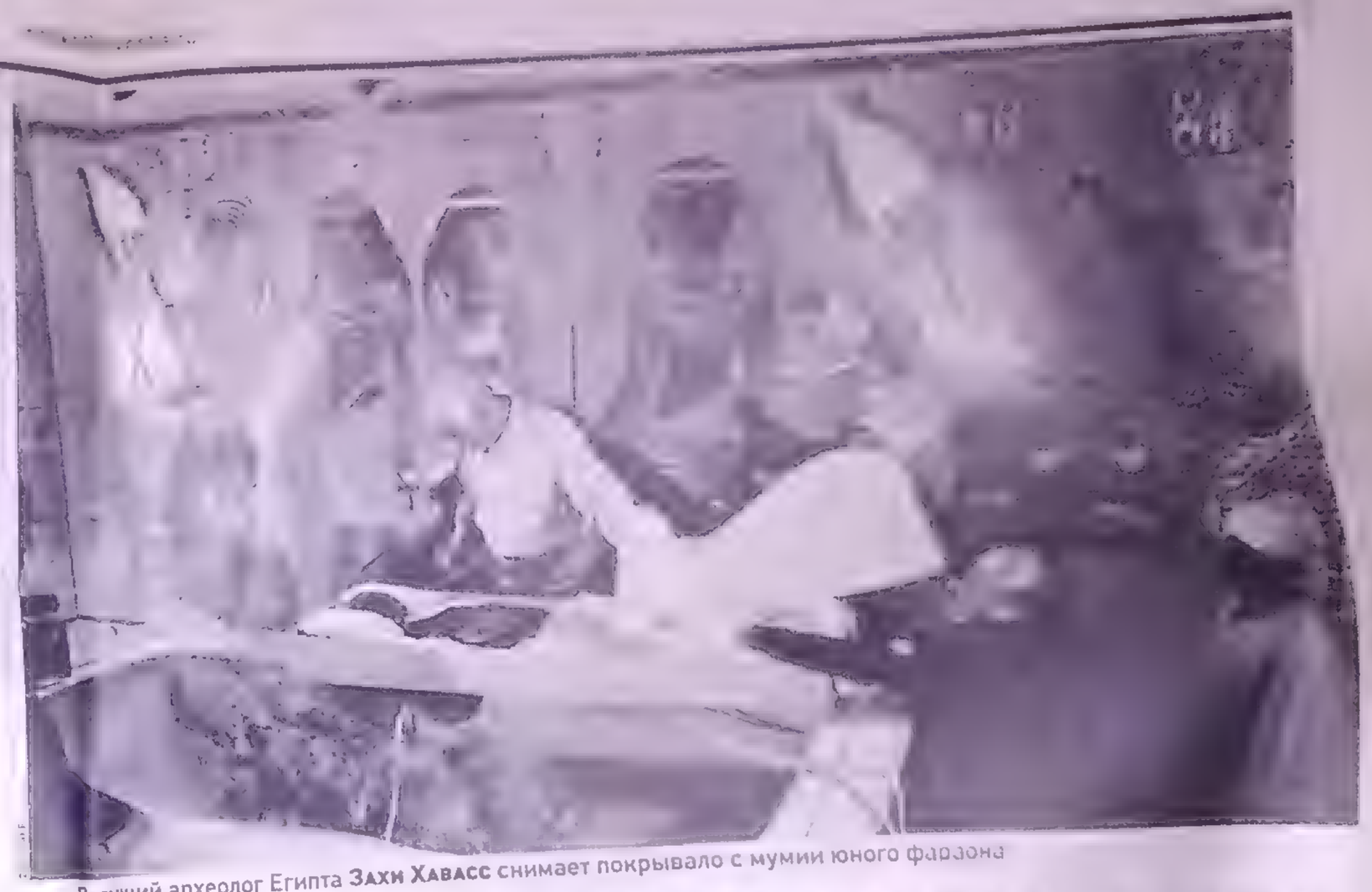
Придумана шаровая молния для автомобиля

Ольга Максименко

[illegible]

сравнительн[illegible] электрического разряда, [illegible] микроволнового или лазерного излучения на границе раздела фаз металл-диэлектрик образуется сгусток плазмы — как бы нагретая до нескольких

Издан двухтомник



Ведущий археолог Египта **Захи Хавасс** снимает покрывало с мумии юного фараона

АРХЕОЛОГИЯ

Тутанхамон умер от гангрены

Таким, наверное, был **Тутанхамон** (компьютерная реконструкция)

Причина смерти Тутанхамона, которая, как предполагают, [illegible] фараона [illegible]. Как заявил представитель Высшего [illegible] Египта, после консультации [illegible] экспертами у египетских ученых не осталось сомнений [illegible] смерти 19-летнего юноши.

Борис Пиляцкин

[illegible] что перелом ноги, [illegible] ском снимке, не был прижизненным, а явился результатом повреждения при бальзамировании тела или неосторожного обращения с мумией [illegible]ием.

Теперь с помощью новейших достижений науки тайна смерти Тутанхамона полностью раскрыта: он скончался от скоротечной гангрены после того, как сло[illegible] с этим выводом [illegible]

...ное явление интригует до крайности. Дело в том, что плазмоиды эти обещают стать незаменимыми «зажигалками» для газовых смесей в двигателях внутреннего сгорания. А еще с их помощью, возможно, удастся проводить тончайшую сварку. И если работы в этом направлении исследователи только начинают, то поведение плазмоидов в газовых смесях авторы уже довольно подробно изучили. И выяснили вот что — в самых общих чертах, конечно.

Под воздействием сравнительно небольшого короткого электрического разряда, импульса микроволнового или лазерного излучения на границе раздела фаз металл-диэлектрик образуется сгусток плазмы — как бы нагретая до нескольких

...собность смеси газов. Под действием облучения молекулы в них диссоциируют на атомы, и «горючесть» смеси увеличивается — газ горит, упрощенно говоря, быстрее и жарче.

Исследования продолжаются — загадок в открытом явлении еще много. Но главное уже сделано — известно, как и из чего сделать источники плазмоидов, как продлить жизнь этим миниатюрным родственникам шаровых молний. Теперь наряду с теоретическими изысканиями на первый план выступает прикладной аспект — научиться плазмоиды использовать. И тогда, возможно, машины и вправду не будут «глохнуть» на морозе, потому что в двигателе каждой будет по персональной шаровой молнии.

ФОТО AFP

Таким, наверное, был Тутанх...
(компьютерная реконструкц...

КНИЖНАЯ ПОЛКА

Издан двухтомник об изотопах

Лия Позднякова

Когда объем накопленной информации в той или иной научной сфере становится избыточным, появляется необходимость издать своеобразный дайджест справочного характера, который поможет ориентироваться в море информации. Именно такой двухтомник выпустило в свет издательство «ФИЗМАТЛИТ».

Невозможно переоценить значение изотопов для сельского хозяйства, медицины, экологии, промышленности, криминалистики — и для науки в целом. В биологии изотопы используются при исследовании процессов биосинтеза, обмена веществ, при изучении структуры и функций сложных биологических молекул. Без изотопов невозможно было бы изучать мутации живых организмов, вызванные радиоактивным облучением. Без них невозможны исследования методами ядерного магнитного резонанса (ЯМР).

В медицине изотопы применяются при изучении динамики активности различных органов, при диагностике заболеваний, для радиоиммунного анализа и томографии с использованием ЯМР. В сельском хозяйстве с помощью изотопов изучают фотосинтез, усвояемость удобрений и использование растениями азота, фосфора, калия, микроэлементов.

В экологии изотопы помогают определить причины и масштабы загрязнения окружающей среды, исследовать глобальные пути переноса, накопления и распада загрязнителей в воде, воздухе и почве. В промышленности изотопы применяют для определения расхода материалов, скорости и длительности протекания технологических процессов, процессов диффузии, сорбции, фазовых превращений, изучения процессов смешивания и разделения смесей, определения их однородности и характеристик смесителей, обнаружения течи, исследования коррозии, износа, процессов смазки.

И это далеко не полный перечень только практических областей применения изотопов. Постоянно растущий интерес к ним как со стороны ученых, так и практиков-хозяйственников послужил причиной выхода в свет необычного двухтомника. Первый том (из трех частей) целиком посвящен свойствам изотопов и методам их получения. Во втором томе (в четырех частях) собраны статьи, отражающие области применения изотопов.

Статьи написаны выдающимися учеными, признанными корифеями в своих областях. Издан двухтомник под редакцией члена-корреспондента РАН Владимира Баранова. В этой коллективной монографии он собрал и скомпоновал статьи по самому широкому кругу развивающихся направлений науки и техники. Разнообразные материалы умело объединены в книгу энциклопедического характера, которая отражает все последние достижения науки и практики.

Двухтомник, несомненно, будет интересен и полезен не только ученым и инженерам, работающим с изотопами, но и специалистам других областей, где изотопы найдут применение в ближайшем будущем. Книга послужит прекрасным справочным и учебным пособием для студентов и аспирантов, специализирующихся в ядерной физике, физике и химии изотопных эффектов, изотопных методах биологии и медицины. Книга может послужить дополнительным материалом для тех, кто получает профессию в области экологии и сельского хозяйства.

ТЕХНОЛОГИИ

Получена к... с «невозмо...

Ольга Максименко

Научить керамику не бояться пер... падов температуры смогли учены... из Обнинска. Информация о нове... технологии размещена в базе дан... Международного научно-техниче... ского центра.

Изменить казавшиеся незыблемыми с... вочные данные, возможно, придетс... керамических материалов благодаря... работке ученых из Обнинска. Тепло... водность и термопластичность этой к... мики в несколько раз выше, чем у тр... ционной. Это означает, что изделия из... — от обыкновенной кружки до топлив... таблеток реакторов для АЭС — будут... жить дольше и надежнее.

— Особенность нашей керамики — ее структура, — рассказывает руково... тель работы ведущий научный сотруд... Физико-энергетического института им...

ХРОНИКА

Магаданская горбуша полюбила Белое море

Специалисты Института общей генетики ... Вавилова РАН под руководством академ... Юрия Алтухова исследуют многочисленное ст... тихоокеанского лосося (горбуши), которое за... лили в Белое море.

В 1985 году искусственно оплодотворенн... икру горбуши из реки Ола Магаданской обла... перевезли на Кольский полуостров. За это вре... сменилось девять поколений потомства ма... данской горбуши. Рыбы образовали многочи... ленное стадо преимущественно с естественн... размножением. Горбуша мечет икру в основн... в реках бассейна Белого моря, но постепен... продвигается на восток по арктическому поб... режью. В мировой практике искусственн... формирование такой самовоспроизводящей... популяции мигрирующих лососей — случай уни... кальный. Ученые специально выбрали райо... Магадана, чтобы тамошние лососи лучше при... способились к условиям Заполярья. К тому ж... переселение совпало с началом глобальног... потепления Северной Атлантики.

ФОТО AFP

Таким, наверное, был **Тутанхамон** (компьютерная реконструкция)

Борис Пиляцкин

В нынешнем году мумию Тутанхамона тщательно изучала международная группа специалистов, которая отвергла существовавшую многие годы версию о его насильственной смерти («Известия» сообщали об этом в № 41). Отметив в своем заключении, что молодой правитель обладал неплохим здоровьем и не страдал от каких-либо болезней в детском возрасте, эксперты в то же время так и не сделали вывода о непосредственной причине его странной кончины. Лишь высказали предположение, что в рану фараона, сломавшего левую ногу, попала инфекция. Кстати, знаменитый британский археолог Говард Картер, обнаруживший гробницу с саркофагом мумии фараона, утверждал, что перелом ноги, увиденный на рентгеновском снимке, не был прижизненным, а явился результатом повреждения при бальзамировании тела или неосторожного обращения с мумией в дальнейшем.

Теперь с помощью новейших достижений науки тайна смерти Тутанхамона полностью раскрыта: он скончался от скоротечной гангрены после того, как сломал ногу. Одновременно с этим выводом египтяне, которым помогали французские и американские ученые, сделали еще одно открытие. Путем наложения силиконовой маски на пластиковую копию черепа фараона, форма и размер которого были получены в результате исследования методом компьютерной томографии, реконструировали облик легендарного правителя Древнего Египта. Посмотрев опубликуемую фотографию, читатели «Известий» могут составить представление, как выглядел человек, живший и умерший 3300 лет назад.

ТЕХНОЛОГИИ

Получена керамика с «невозможными» свойствами

Ольга Максименко

Научить керамику не бояться перепадов температуры смогли ученые из Обнинска. Информация о новой технологии размещена в базе данных Международного научно-технического центра.

Изменить казавшиеся незыблемыми справочные данные, возможно, придется для керамических материалов благодаря разработке ученых из Обнинска. Теплопроводность и термопластичность этой керамики в несколько раз выше, чем у традиционной. Это означает, что изделия из нее — от обыкновенной кружки до топливных таблеток реакторов для АЭС — будут служить дольше и надежнее.

— Особенность нашей керамики — это ее структура, — рассказывает руководитель работы ведущий научный сотрудник Физико-энергетического института имени Лейпунского Ирина Курина. — И, как следствие, уникальные свойства. Теплопроводность, превышающая справочные данные, повышенная пластичность и термопрочность.

Пластичность и высокая теплопроводность — для массивных изделий из керамики свойства почти нереальные. Вот, например, каучук — стукнешь по нему, а отдельные молекулы как бы подвинутся, изменят свою форму немного, и вещь останется целой. Или нагреешь металл — избыток тепла быстро распространится от поверхности до центра, и останется слиток, совершенно целый, только теплый. А керамика — материал хрупкий: ударишь — разобьется, резко нагреешь — потрескается.

- В структуре нашей керамики три вида составляющих: крупные зерна оксидного материала (50–100 мкм), мелкие (1–10 мкм) и поры, расположенные особым образом, – продолжает объяснение Ирина Курина. Такие поры создают идеальные условия для пластической деформации. А мелкие зерна смягчают механический и тепловой удар. В массе мелких крупные зерна при ударе вязнут, как булыжники в песке. В структуре такой керамики возможно туннелирование электронов. Отсюда и повышенная теплопроводность.

Чрезвычайно важно и то, что принципиальная основа новой технологии проста и универсальна. Начинается все с осаждения: берут растворы исходных веществ, добавляют необходимые реагенты, и выпадает осадок — частички нужного размера. Затем эти частицы оксидов — алюминия, магния, циркония, тория, урана — прокаливают, прессуют и спекают. Понятно, что технологические параметры этих процессов авторы не разглашают. Впрочем, вся эта работа — лишнее подтверждение тому, что химия — это не только строгий расчет. Это еще и искусство, талант и интуиция ученых.

ХРОНИКА

Магаданская горбуша полюбила Белое море

Специалисты Института общей генетики им. Вавилова РАН под руководством академика Юрия Алтухова исследуют многочисленное стадо тихоокеанского лосося (горбуши), которое заселили в Белое море.

В 1985 году искусственно оплодотворенную икру горбуши из реки Ола Магаданской области перевезли на Кольский полуостров. За это время сменилось девять поколений потомства магаданской горбуши. Рыбы образовали многочисленное стадо преимущественно с естественным размножением. Горбуша мечет икру в основном в реках бассейна Белого моря, но постепенно продвигается на восток по арктическому побережью. В мировой практике искусственное формирование такой самовоспроизводящейся популяции мигрирующих лососей — случай уникальный. Ученые специально выбрали район Магадана, чтобы тамошние лососи лучше приспособились к условиям Заполярья. К тому же переселение совпало с началом глобального потепления Северной Атлантики.

Землетрясение можно предсказать и даже подавить

Предсказывать землетрясения и даже воздействовать на некоторые из них, не очень глубокие и не очень сильные, планируют специалисты Российского научного центра «Курчатовский институт» под руководством академика Евгения Велихова.

Неглубоким землетрясениям предшествует подготовительный период, который сопровождается сдвигами и деформациями пород и движением подземных вод. Эти подземные движения можно зафиксировать современными геофизическими методами. Уловив опасные признаки, надо действовать. С помощью мощных электрических импульсов, создаваемых магнитогидродинамическими генераторами, можно приводить в движение минерализованную воду в окрестностях очага неглубоких землетрясений. Даже незначительное количество воды, попавшей в трещину под действием электрических сил, может спровоцировать землетрясение. Существует реальная возможность воздействовать на них и уменьшать их разрушительную силу. Это предположение подтвердили эксперименты на Гармском полигоне в горах Памира и под Бишкеком в Киргизии.

Перуанских хомячков разделили на три группы

Исследователи из МГУ проанализировали данные о местах обитания, активности и плодовитости более тысячи хомяков из перуанской Амазонии и с юга Боливии.

Сегодня биология этих популярных животных изучена плохо, об экологии южноамериканских хомяков вообще практически ничего не известно, кроме нескольких видов, обитающих на пастбищах. Для многих видов, и не только южноамериканских, нет точных сведений о местах обитания. [illegible]

По сообщениям агентства «Информнаука»

…в узком проезжающего по… …самосвала забралась… …несколько десятков человек и очень… …шампанского…

…вали короткими автоматными очередями. А президент республики Александр …сохов объявил 19 и 20 мая выходными днями.

Болельщики ЦСКА провели сказо…

ЭМОЦИИ

«Не думал, что с этой командой можно так далеко зайти»

Юрий Дудь, Илья Казаков,
Лиссабон — Москва

«Мы — чемпионы! Мы — чемпионы» — такой речитатив зазвучал в чаше «Жозе Алваладе», когда ЦСКА вручили Кубок УЕФА, но еще не пустили в воздух красно-синее конфетти. Только раздавался он из уст самих футболистов, а не болельщиков. Два десятка игроков, обнявшись, сходили с ума от счастья и кричали так сильно, что их было слышно на верхних ярусах.

«Я не верю, что мы сделали это: за два часа до матча я еще не знал, буду ли играть, а я не только сыграл, но и выиграл, — плескался в эмоциях хорватский форвард Ивица Олич, из-за перелома носа игравший в специальной маске. — Когда два года назад я пришел сюда, то не думал, что с этой командой можно так далеко зайти». Несколько минут спустя после награждения в раздевалку ЦСКА прорвался президент Российского футбольного союза Виталий Мутко. «Я был уверен в этой победе, — уверял главный футболист. — В день игры у меня была встреча с игроками и тренерами, и я почувствовал с их стороны особенное спокойствие. Все гонфликты надо улаживать таким образом — спортом. Нам не нужна паркетная дипломатия, нам нужны такие победы!» Могут ли Газзаева представить к Герою России? — спросил корреспондент «Известий». «Такие матчи заслуживают перед страной, и мы за это должны отмечать людей. Как — решать государству. Но мы постараемся, чтобы клуб не обошли вниманием», — пообещал функционер.

Сам Газзаев, выйдя к журналистам, стал делиться планами на будущее: «Предложений от различных клубов еще до финала было у тренеров и игроков ЦСКА. Сейчас будет еще больше. Но после этой победы ЦСКА покинут один-два футболиста, не больше. Надеюсь, что с этой командой мы сыграем еще в одном финале — финале Лиги чемпионов». Игроки стали покидать раздевалку примерно через час после окончания матча. Некоторые из них выбегали с бутылками шампанского и неслись к автобусу, где вприпрыжку разливали из Кубка. Покрасовавшись с трофеем у автобуса «Бенфики», армейцы погрузились в свой транспорт и, скандируя название клуба, отправились в путь. Едва они тронулись с места, как мимо автобуса пронеслась южноамериканская троица — Вагнер Карвалью Ферейра. Их оставили в Лиссабоне с многочисленными родственниками и друзьями, взяв честное слово, что они вернутся в команду в четверг.

Ночь после финала Лиссабон провел почти заурядно. Хотя главный город Португалии — далеко не самая крупная столица Европы, его просторов было вполне достаточно, чтобы растворить радость скромного десанта российских болельщиков. К тому же четвертая часть армейской группы поддержки ретировалась в Москву несколькими рейсами уже через пару часов после победы, а остальные небольшими компаниями рассосались по гостиницам и кафе. Самым русским местом города стала площадь с почти говорящим названием — Россио. Предполагалось, что она станет местом гуляний болельщиков «Спортинга», однако в итоге там резвилось около сотни фанатов ЦСКА. «Даже не знаю, где сейчас лучше: тут или в Москве, там ведь, говорят, столько народу, что машины проехать не могут, — прохрипел один из болельщиков армейцев, устало оглядываясь на купающихся в фонтане друзей. — Как-то все буднично мы празднуем, а ведь мы сегодня стали европейским грандом».

Тем временем автобус с армейскими футболистами подъезжал к аэропорту, и почти все его пассажиры дружно поливали Валерия Газзаева тем, что осталось от победного душа из шампанского. Главный триумфатор еврокубковой кампании армейцев смеялся громче своих подопечных. В аэропорту те, кто летел вместе с командой, — журналисты, сотрудники клуба, небольшая группа поддержки — встречали тренеров и футболистов овацией, те в ответ победно вскидывали руки. Кубок был поднят на борт в большом чехле и помещен в бизнес-классе. Экипаж чартера приветствовал ЦСКА музыкой: из динамиков громыхнул «День Победы».

В салоне самолета сразу стало заметно, кто больше всего устал — на втором часу полета задремали четверо защитников — Березуцкие, Игнашевич, Одиа. Зато вокруг кресла Валерия Газзаева царила бесконечная радостная суета — фотографии, объятия, смех. Наставник поднимает бокал: «За всех, кто болел за нас, за новые победы российского футбола! Даст бог, и в других областях жизни все в нашей стране скоро будет так же хорошо»... В «Шереметьево» самолет садился, как планировалось, в восемь утра. Тренеру армейцев предложили на выбор уйти через служебный выход. Но подобный вариант Газзаев отмел сразу: «Там же сотни людей, они всю ночь не спали, приехали встречать ЦСКА в аэропорт, как можно к ним не выйти!»

У зоны прилета плескалось красно-синее море болельщиков. Команду почему-то сначала направили не к тому выходу, и ЦСКА оказался в окружении фанатов. Качали Газзаева, обнимали игроков — всюду вспышки фотокамер, цветы, восторженный рев. Многим удалось дотронуться до Кубка. Остальным его чуть позже показал Игнашевич, пройдя с трофеем в руках мимо забора, облепленного болельщиками. Газзаев садится в машину, та едет со скоростью 5 километров в час — нет свободного пространства. Опять цветы, овации. Автобус ЦСКА обливают шампанским, а когда позже он выезжает на трассу, вокруг него несется кавалькада неистово гудящих машин. Встречная полоса стоит в пробке, словно взяв на караул при виде такой процессии.

NO COMMENT

O JOGO

«Печальное прощание с мечтой»

Мечты могли стать реальностью, и тот напор, с которым «Спортинг» вошел в игру, гальванизировал стадион, окрашенный, в подавляющем большинстве, в зеленые и белые цвета. «Львы» вели в игре... но не смогли остановить российскую команду

THE INDEPENDENT

«Историческая победа ЦСКА в Кубке УЕФА»

Московский ЦСКА вошел в историю российского футбола, выиграв у лиссабонского «Спортинга» 3:1 в финале Кубка УЕФА. То, что обещало быть праздником португальцев на собственном стадионе «Спортинга», превратилось в горькое похмелье, после того как три гола... Алексея Березуцкого, Юрия Жиркова и Вагнера Лава сделали ЦСКА первым российским победителем европейского соревнования

CORREIO da manhã

«Сверкали только слезы»

Возможность, которая была у «Спортинга», еще ни разу не выпадала на долю португальского клуба — выиграть европейский кубок на своем поле. Но Жозе Песейру и его игроки не смогли ее использовать. И превратили эпоху мечты в кошмар — за что, и это бесспорно, — они и несут огромную ответственность

«Поражение, которое приносит страдание»

Если есть такие поражения, которые приносят страдания, то это — одно из них. «Спортинг» — команда более техничная, играет более красиво, но в игре ей изменила удача...

Diário de Notícias

«Львов» изгнали из рая

[illegible]

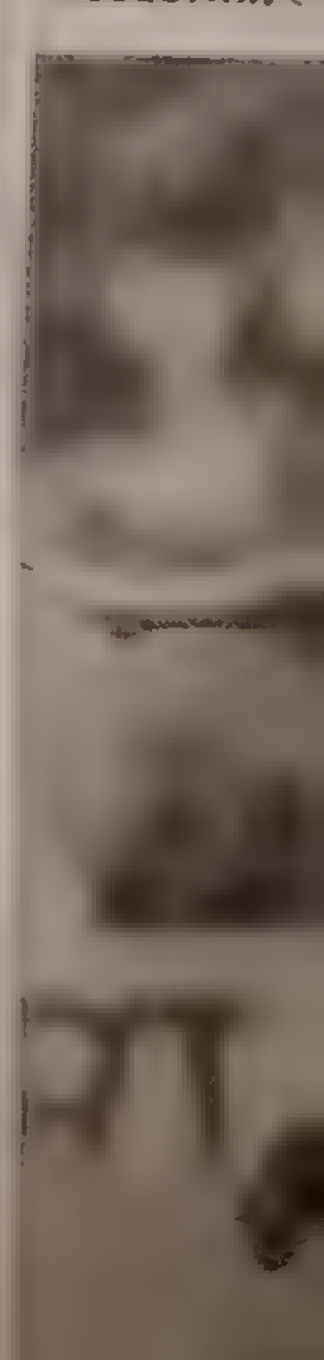
ТРИУМФ

01→

01→ Прези…

«М… что… евр…»

ТОЛЬКО В «ИЗВЕСТИЯХ»



Даниэль…

…андой

…ся ещё громче своих подопеч-
…нерли те… летел вместе с
… журналисты, сотрудники
…ольная группа поддержки
…ли тренеров и футболистов
… в ответ победно вскидывали
…ок был поднят на борт в боль-
…вянном ящике. Экипаж чартера
…вовал ЦСКА музыкой: из дина-
…омыхнул «День Победы».
…е самолета сразу стало заметно,
…ше всего устал, — на втором часу
…адремали четверо защитников
…уцкие, Игнашевич, Одиа. Зато
…кресла Валерия Газзаева царила
…ечная радостная суета — фото-
…, объятия, смех. Наставник под-
… бокал: «За всех, кто болел за нас,
…ые победы российского футбола!
…бог, и в других областях жизни
… нашей стране скоро будет так же
…но»… В «Шереметьево» самолет
…ился, как планировалось, в восемь
… Тренеру армейцев предложили на-
…ор уйти через служебный выход. Но
…обный вариант Газзаев отмел сразу:
…м же сотни людей, они всю ночь не
…ли, приехали встречать ЦСКА в аэро-
…от, как можно к ним не выйти!»
… зоны прилета плескалось красно-
…нее море болельщиков. Команду
…чему-то сначала направили не к тому
…ходу, и ЦСКА оказался в окружении
…натов. Качали Газзаева, обнимали игро-
…ов — всюду вспышки фотокамер, цветы,
…осторженный рев. Многим удалось
…тронуться до Кубка. Остальным его чуть
…озже показал Игнашевич, пройдя с тро-
…еем в руках мимо забора, облепленного
…олельщиками. Газзаев садится в машину,
…а едет со скоростью 5 километров в час
— нет свободного пространства. Опять
…цветы, овации. Автобус ЦСКА обливают
…шампанским, а когда позже он выезжает
…на трассу, вокруг него несется кавалькада
…неистово гудящих машин. Встречная
…полоса стоит в пробке, словно взяв на
…караул при виде такой процессии.

«Поражение, которое приносит страдание»

Если есть такие поражения, которые приносят страдания, то это — одно из них. «Спортинг» — команда более техничная, играет более красиво, но в игре ей изменила удача…

Diário de Notícias

«Львов» изгнали из рая

Контратака ЦСКА стала «смертельной» для 50 тысяч болельщиков «Спортинга», которые заполнили стадион «Алваладе». Три гола, забитых в течение 18 минут, превратили праздник — к перерыву «львы» вели 1:0 — в ночь грусти для «Спортинга», который за пять дней был изгнан из … борьба за Суперлигу и Кубок УЕФА) и вер… …реальность, где уже третий сезон подряд …ся без трофеев.

01→ ТРИУМФ

ЦСКА испил Кубок до дна

Главное, чем удивлял ЦСКА, — спокойствие, исходившее от команды в самые ответственные моменты. Валерий Газзаев первую половину матча провел в непривычно пассивном, даже грустном настроении; Вагнер, провалив первый тайм, выходил на второй с привычной непринужденной физиономией; Алексей Березуцкий, после того как удачно боднул мяч в ворота, отпраздновал гол только поднятым вверх кулаком. Последним матчем еврсезона ЦСКА окончательно утвердил себя взрослой, солидной и абсолютно лучшей командой Кубка УЕФА.

Нынешний уровень красно-синих получил трогательную иллюстрацию, когда после фанфар в честь ЦСКА миновало около полутора часов и трибуны стадиона очищались от последних болельщиц-ких крох. Укутанный в шарф «Спортинга» паренек лет двенадцати наблюдал, как мимо него шествуют восторженные болельщики ЦСКА и медленно, с полным уважения взором аплодировал им. Едва ли «львенок» восхищался приезжими фанатами: более или менее слышно их стало только после третьего гола, когда португальская часть стадиона онемела от горя. Куда вероятнее, парень выражал восторг командой, за которую они болеют.

01→ ТОЛЬКО В «ИЗВЕСТИЯХ»

Президент ЦСКА **Евгений Гинер:**

«Мне не верили, что я могу сделать из ЦСКА европейский клуб»

ИЗВЕСТИЯ: Обладатели Кубка УЕФА — объект трансферного интереса европейских грандов. Как много футболистов покинет ЦСКА этим летом?

ГИНЕР: Интерес к нашим игрокам был, есть и будет. Если появятся предложения из больших клубов, мы будем вынуждены кого-то отпустить. Но таких игроков будет один или два — однозначно больших перемен не случится. Когда мы отпустили Ярошика и Семака, журналисты трубили тревогу и просили кого-то покупать. Мы не запаниковали и в итоге добились результата. Так что даже если кто-то уйдет, ничего страшного не случится.

ИЗВЕСТИЯ: Сейчас вы абсолютно спокойны. Позволили себе сегодня что-нибудь неординарное?

ГИНЕР: Я кричал, танцевал, радовался. Когда сидел рядом с Юхансоном (президентом УЕФА. — *«Известия»*), приходилось постоянно извиняться за то, что на нашей трибуне так сильно выражать свои эмоции не принято. Юхансон, однако, все понимал. И, кстати, поздравил меня с победой еще за две минуты до конца матча.

ИЗВЕСТИЯ: Роман Абрамович уже отметился среди поздравлявших?

ГИНЕР: Да, одним из первых. На матче он, к сожалению, присутствовать не смог: кроме футбола еще есть работа и государственные дела.

ФОТО AP

Даниэль Карвалью (справа) стал главным героем финального матча

Ваша награда за покупку газеты
Уникальный бонусный номер
123 463 584 8

Москву заняла Красная армия

Болельщики ЦСКА провели сказочную ночь

01→

ЦСКА испил Кубок до дна

ТРИУМФ

«Не думал, что с этой командой можно так далеко зайти»

Москву заняла Красная армия

Через девять дней после празднования Победы центр Москвы вновь оказался парализован. К таким последствиям привело празднование исторической победы футбольного клуба ЦСКА в Кубке УЕФА. По случаю празднования триумфа ночью 19 мая оказались перекрыты две магистрали в самом центре столицы — улицы Тверская и Охотный Ряд. Милиция пропускала лишь машины, чьи владельцы имели соответствующую прописку, а также транспорт экстренных служб.

РЕАКЦИЯ

Чермен Дзгоев, Анатолий Гусев

После знаменитого погрома на Манежной площади в июне 2002 года празднование успеха армейцев стало первой фанатской массовкой в непосредственной близости от Кремля. На сей раз, впрочем, все прошло шумно, но мирно: настроение участников народных гуляний было лучше некуда. Правда, на окраинах все же случились неприятные инциденты. Самая массовая драка вспыхнула у рынка в районе Тушино. Подрались примерно 150 человек, причем все — болельщики ЦСКА. Причина столь странного изъявления эмоций неизвестна. Всего за бурно проведенную ночь в Москве были задержаны 84 фаната. Шестеро попали в больницу с травмами различной степени тяжести.

Эпицентром армейских гуляний стала Тверская улица. Оказавшиеся в гуще толпы машины останавливались и гудели клаксонами. Люди размахивали флагами, танцевали на капотах. В кузов проезжавшего по Пушкинской площади самосвала забралась толпа в несколько десятков человек и очень организованно спела на манер знаменитого булгаковского филиала комиссии зрелищ и увеселений облегченного типа. Стоявший на постаменте светоч русской поэзии, чуть наклонив голову, смиренно позировал с армейским шарфом на шее. Очень быстро милиционеры поняли, что дорогу нужно перекрывать и пускать машины в обход, по Садовому. «Иначе бы там кегельбан устроили», — поделился опасениями один из стражей порядка.

Толпа от Пушкинской двинулась к Манежной, затем развернулась и пошла в обратном направлении. Дойдя до площади Маяковского, она была рассечена усилиями милиции: большая часть ушла на Садовое кольцо, остальные — в сторону Белорусского вокзала. Победу ЦСКА праздновали и в других крупных городах — Питере и Екатеринбурге. В Северной Осетии, на родине главного тренера армейцев Валерия Газзаева, в стороне от праздника тоже не остались: успех земляка жители Владикавказа приветствовали короткими автоматными очередями. А президент республики Александр Дзасохов объявил 19 и 20 мая выходными днями.

ФОТО ИТАР-ТАСС

Болельщики ЦСКА *провели сн…*

«Не думал, что с этой командой можно так далеко зайти»

ЭМОЦИИ

Юрий Дудь, Илья Казаков,
Лиссабон — Москва

«Мы — чемпионы! Мы — чемпионы!» — такой речитатив зазвучал в чаше «Жозе Алваладе», когда ЦСКА вручили Кубок УЕФА, но еще не пустили в воздух красно-синее конфетти. Только раздавался он из уст самих футболистов, а не болельщиков. Два десятка игроков, обнявшись, сходили с ума от счастья и кричали так сильно, что их было слышно на верхних ярусах.

сыграем еще в одном финале — финале Лиги чемпионов». [illegible]

ФОТО AFP

Ведущий археолог Египта **Захи Хавасс** снимает покрывало с мумии юного фараона

Тутанхамон умер от гангрены

АРХЕОЛОГИЯ

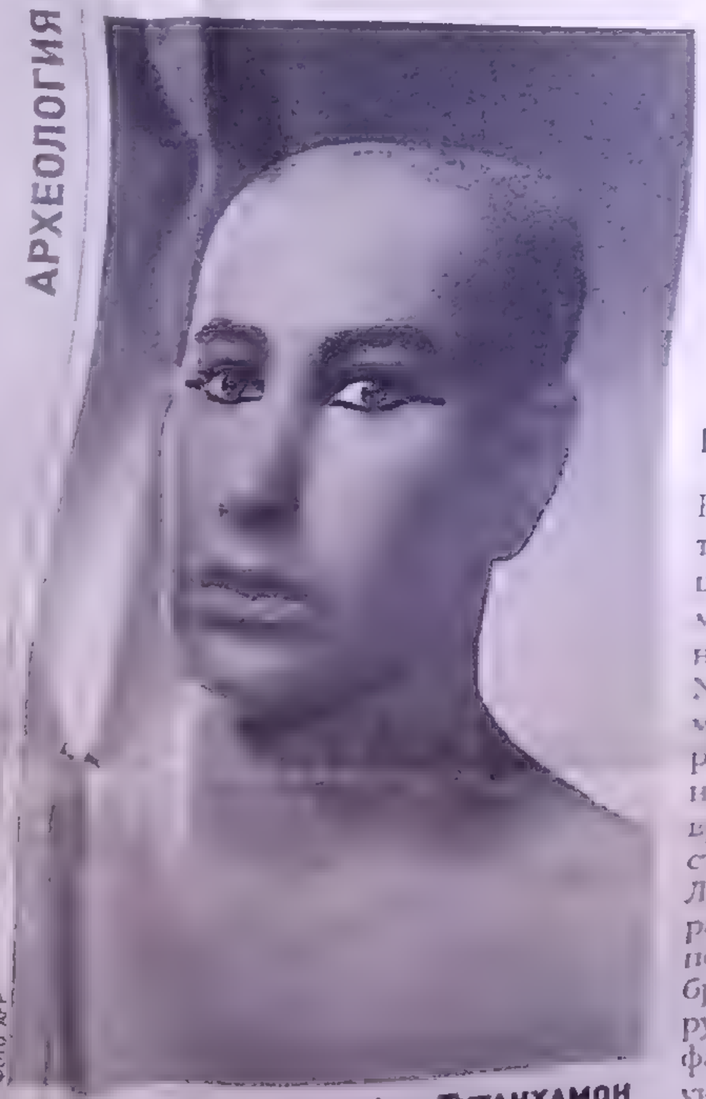


ФОТО AFP

Таким, наверное, был **Тутанхамон** (компьютерная реконструкция)

Причина смерти Тутанхамона, который, как предполагают, был 12-м правителем восемнадцатой династии египетских фараонов, окончательно установлена. Как заявил представитель Высшего совета по древностям Египта, после консультации с итальянскими и швейцарскими экспертами у египетских ученых не осталось сомнений относительно диагноза смерти 19-летнего юноши.

Борис Пиляцкин

В нынешнем году мумию Ту[illegible] тельно изучала международная [illegible] шиалистов, которая отвергла бытовавшую многие годы версию о его насильственной смерти («Известия» писали об этом в № 44). Отметив в своем заключении, что молодой правитель обладал неплохим здоровьем и не страдал от каких-либо болезней в детском возрасте, эксперты в то же время так и не сделали вывода о непосредственной причине его странной кончины. Лишь высказали предположение, что в рану фараона, сломавшего левую ногу, попала инфекция. Кстати, знаменитый британский археолог Говард Картер, обнаруживший пробоину с саркофагом мумии фараона, утверждал, что перелом ноги, увиденный на рентгеновском снимке, не был прижизненным, а явился результатом [illegible] при бальзамировании тела [illegible] ожного обращения с мумией [illegible]

[illegible] омощью новейших дости[illegible] тайна смерти Тутанхамона [illegible] ротечной гангрены после того, как сло[illegible] мал ногу. Одновременно с этим выводом египтяне, которым помогали французские и американские ученые, сделали еще одно открытие. Путем наложения силиконовой маски на пластиковую копию черепа фараона, форма и размер которого были получены в результате исследования методом компьютерной томографии, реконструировали облик легендарного правителя Древнего Египта. Посмотрев на публикуемую фотографию, читатели «Известий» могут составить представление, как выглядел человек, живший и умерший 3300 лет назад.

Получена керамика с «невозможными» свойствами

Ольга Максименко

Научить керамику не бояться пере[illegible] ературы смогли ученые Лейпунского Ирина Курина. И, как следствие, уникальные свойства. Теплопроводность, превышающая справочные данные, [illegible] Такие порошки состоят [illegible] пластической деформации. А мелкие зерна смягчают механический и тепловой удар. В массе мелких крупные зерна при ударе

Топливо в двигателе будет зажигать плазма
Тутанхамон сломал ногу и уже не оправился
Керамика может проводить ток и не трескаться
Напечатан полезный справочник по использованию изотопов

НАУК

nauka@izvestia.ru

ЗАЖИГАНИЕ

Придумана шаровая молния для автомобиля

Ольга Максименко

Уникальное и потенциально очень полезное явление обнаружили российские физики. Это подобные микроскопическим шаровым молниям сгустки плазмы, возникающие под действием электрического разряда или микроволнового излучения на границе раздела фаз металл-диэлектрик. С их помощью можно поднять в небо самолет новейшей конструкции, завести машину в любой мороз и даже паять микросхемы. Финансовую помощь исследователям оказали Российский фонд фундаментальных исследований и Международный научно-технический центр.

Фотографии из статьи доктора физико-математических наук профессора Игоря Коссого и его коллег из Института общей физики имени Прохорова в серьезном научном журнале «Физика плазмы» больше похожи на кадры из фильма о жизни шаровой молнии. Вот она возникает, вот летит, удаляясь от источника, вот опять возвращается. На самом деле это не вполне шаровая молния, да и возникает она не случайно, а «по заказу». Это так называемый плазмоид — сгусток металлической, как выяснилось в результате отдельного исследования, высокотемпературной плазмы. Что особенно важно — существующей на порядки дольше, чем породивший ее инициирующий разряд или импульс микроволнового излучения.

Ученые создают такие плазмоиды, изучают и пытаются управлять их свойствами не только из спортивного интереса, хотя само по себе явление интригует до крайности. Дело в том, что плазмоиды эти обещают стать незаменимыми «зажигалками» для газовых смесей в двигателях внутреннего сгорания. А еще с их помощью, возможно, удастся проводить тончайшую сварку. И если работы в этом направлении исследователи только начинают, то поведение плазмоидов в газовых смесях авторы уже довольно подробно изучили. И выяснили вот что — в самых общих чертах, конечно.

Под воздействием сравнительно небольшого короткого электрического разряда, импульса микроволнового или лазерного излучения на границе раздела фаз металл-диэлектрик образуется сгусток плазмы — как бы нагретая до нескольких тысяч градусов частичка. Состоит она из атомов металла, а также электронов и ионов, на которые атомы частично распались. В инертном газе или в вакууме плазма эта быстро, за время, не превышающее сотню микросекунд, затухает — остывает. Что и не удивительно — энергия у нее на свечение тратится, а взять ее неоткуда.

Самое интересное начинается в атмосфере горючей — в смеси, например, метана с кислородом. Потому что в ней, как выяснили ученые, плазма начинает жить своей собственной жизнью. «Подпитываясь» энергией горючей смеси, она не затухает в сотни раз дольше, целые миллисекунды, и может перемещаться в пространстве, причем на довольно большие расстояния. И за это время плазмоиды могут очень многое успеть — ведь температура у них нешуточная, около пяти тысяч по Кельвину, — поджечь, например, остывшую на морозе газовую смесь (вот она, проблема «посаженных» зимой слабосильными свечами аккумуляторов). Или такую, которая несется с огромной скоростью — настолько высокой, что обычная искра поджечь ее просто не успевает, как костер на ветру. С этой проблемой столкнулись создатели двигателей для сверхскоростных самолетов — поджечь газовую струю в них обычными методами не удается. А плазмоид, отрываясь от источника, несется в смеси горючих газов, как камень в лавине, и газы в конце концов нагреваются и загораются.

Интересно и то, что спектр излучения плазмоидов существенно смещен в сторону жесткого ультрафиолета, что само по себе уже повышает реакционную способность смеси газов. Под действием облучения молекулы в них диссоциируют на атомы, и «горючесть» смеси увеличивается — газ горит, упрощенно говоря, быстрее и жарче.

Исследования продолжаются — загадок в открытом явлении еще много. Но главное уже сделано — известно, как и из чего сделать источники плазмоидов, как продлить жизнь этим миниатюрным родственникам шаровых молний. Теперь наряду с теоретическими изысканиями на первый план выступает прикладной аспект — научиться плазмоид использовать. И тогда, возможно, машины и вправду не будут «глохнуть» на морозе, потому что в двигателе каждой будет по персональной шаровой молнии.

АРХЕОЛОГИЯ

ФОТО AFP

Ведущий археолог Египта Захи Ха

Тутанхамо

ФОТО AFP

Таким, наверное, был Тутанхамон (компьютерная реконструкция)

Издан двухтомник об изотопах

Лия Позднякова

Когда объем накопленной информации в той или иной научной сфере становится избыточным

окружающей среды, исследовать глобальные пути переноса, накопления и распада загрязнителей в воде, воздухе и ...

Получена керам

ПРОГНОЗ

Гороскоп и погода на 20, 21 и 22 мая

АЛЕКСАНДР ЗАРАЕВ

АСТРОЛОГ

20 мая гороскоп

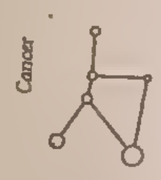
Велика вероятность разрыва отношений

Многие будут легко знакомиться с людьми и налаживать новые связи, но в то же время будет повышена вероятность внезапного и окончательного разрыва старых взаимоотношений, которые со стороны казались очень прочными и совершенно безоблачными. При этом недовольство собой и собственными успехами может привести к ссорам и конфликтам, которых вполне можно было избежать и которые не помогут изменить сложившуюся расстановку сил.

ОВЕН. Благоприятный день. Используйте любую возможность, чтобы поговорить по душам с людьми, которые могут оказать вам реальную помощь и поддержку. При этом вы сумеете получить гораздо больше, если не будете ничего ни просить, ни тем более требовать.

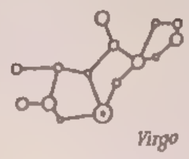
ТЕЛЕЦ. Старайтесь сосредоточить все внимание на выполнении своих повседневных обязанностей, поскольку сегодня вы сумеете сделать очень многое, и если не будете отвлекаться на детали, то сумеете не только выполнить намеченное, но переделать еще и множество мелких дел.

БЛИЗНЕЦЫ. Удачный день. Сейчас вам будет легко заявить о себе и доказать правильность собственных взглядов и позиций, поскольку вы будете способны не только генерировать новые идеи, но и быстро придумывать, как именно реализовать их на практике.



РАК. Внутренне вы будете стремиться ко всему, что вам понятно и что предсказуемо, в то время как ситуация будет диктовать необходимость нестандартных решений и поступков, на которые вам будет довольно трудно решиться, но которые позволят вам преуспеть.

ЛЕВ. Вам стоит внимательно слушать тех, кто может сообщить вам что-то важное. Если вовремя воспользуетесь полученной информацией, вам удастся быстро скорректировать свои планы и извлечь максимум позитивного из сложившейся ситуации.



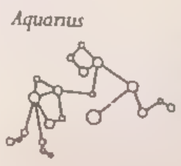
ДЕВА. Используйте этот день для поиска новых источников дохода. Сейчас от вас не потребуется больших затрат времени и сил, чтобы найти людей, которые будут готовы сделать вам интересные и очень своевременные коммерческие предложения.

ВЕСЫ. Удачный день. Используйте любой шанс, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Сейчас вам будет везти на новые идеи и людей, на которых вы сможете полностью положиться, главное, чтобы вы тщательно спланировали свою деятельность

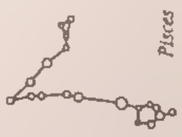
СКОРПИОН. Вы вряд ли начнете действовать до тех пор, пока не убедитесь, что полностью контролируете ситуацию и просчитали каждый свой следующий шаг. Вам стоит приготовиться к тому, что далеко не все будет происходить именно так, как вы запланировали.

СТРЕЛЕЦ. Благоприятный день. Старайтесь все делать сообща, тогда вам не придется переживать и волноваться из-за того, что вы что-то делаете не так, как надо. Вам будет проще преуспеть, если вы займетесь действительно большим и стоящим делом.

КОЗЕРОГ. Это хороший момент для выработки новых целей и выбора подходящей стратегии и тактики. Важно, чтобы вы принимали коллегиальные решения: это поможет вам перераспределить тот груз ответственности, который вы взвалили на свои плечи.



ВОДОЛЕЙ. Удачный день. Старайтесь оптимистично относиться к жизни, тогда вы будете притягивать к себе людей, которые смогут стать для вас добрыми друзьями, хотя вы будете ценить и уважать своих новых приятелей лишь тогда, когда съедите с ними пуд соли.

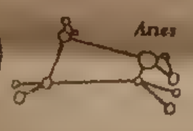


РЫБЫ. Вы будете склонны отстаивать не только собственные интересы, но и захотите помочь тем, кто оказался в трудном положении, при этом чем быстрее вы возьметесь за дело, тем выше ваши шансы на успех и больше вероятность того, что вы добьетесь своего.

21 мая гороскоп

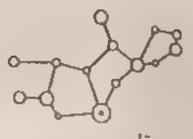
Лучше не брать и не давать денег в долг

Сегодня большинство людей будут ощущать недостаток сил и вряд ли захотят поддерживать активный образ жизни и много работать. При этом каждый будет стараться отстаивать собственные интересы, и очень немногие будут способны работать ради идеи и высоких идеалов. Поэтому многие начинания очень быстро сойдут на нет, а затеянные предприятия еще долгое время не будут приносить ожидаемой прибыли. Сегодня лучше не брать и не давать денег в долг и не связывать себя обязательствами, чтобы не попасть в длительную финансовую кабалу.



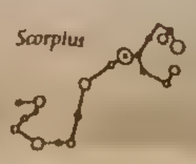
ОВЕН. Вы можете столкнуться с теми событиями и влияниями, которые поначалу вас не столько удивят, сколько испугают, поскольку вы сразу же осознаете, что собственный жизненный опыт не поможет вам быстро сориентироваться в ситуации. Вам обязательно понадобятся советы со стороны.

ТЕЛЕЦ. Неблагоприятный день. Вам не стоит слишком доверять всему, что будут говорить окружающие. Под



ДЕВА. Вас будет интересовать все новое и необычное, тем не менее вам стоит обращать внимание только на те дела и проекты, которые могут принести вам реальную прибыль, именно поэтому вам нужно заранее решить, на какие жертвы вы готовы пойти ради удовлетворения собственного любопытства.

ВЕСЫ. Вы будете довольно беспечны и непоследовательны, поэтому следите за тем, чтобы кто-нибудь случайно или намеренно вас не обманул, иначе вы еще долго будете переживать случившееся и вам понадобится много времени, чтобы вы научились доверять окружающим.



СКОРПИОН. Опасный день. Воспоминания о прошлых делах и событиях могут превратить вас в довольно сентиментального и пассивного человека, однако вы будете способны контролировать свои эмоции, только если рядом не будет людей, которые станут бередить ваши старые раны.

СТРЕЛЕЦ. Стоящие перед вами задачи скорее всего окажутся очень прос гыми и понятными, тем не менее вы сами будете склонны все усложнят

20 мая погода

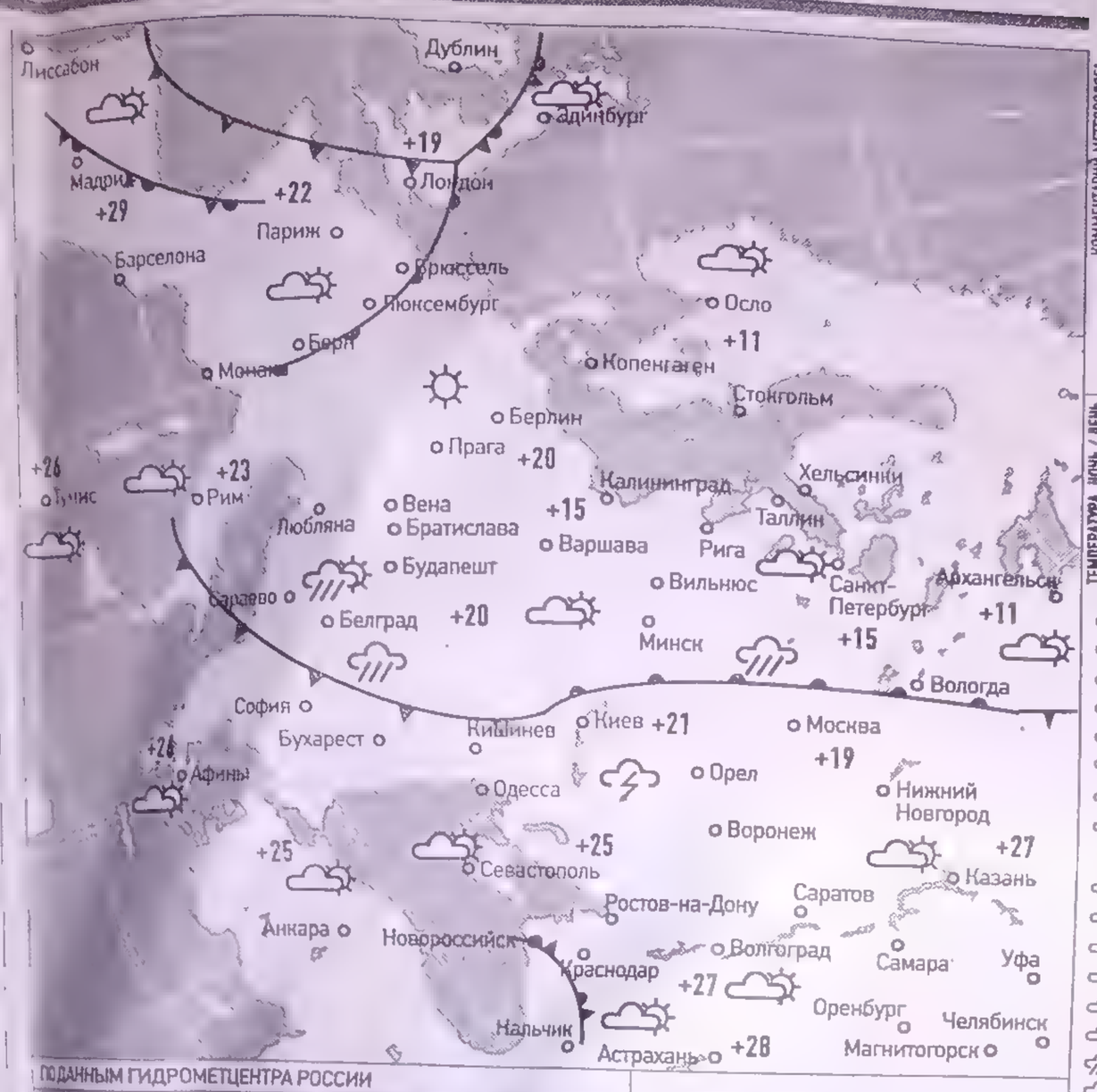
По данным гидрометце

21 мая погода

...НОЗЫ

...НА 20, 21 И 22 МАЯ

20 МАЯ ПОГОДА



ПОДАННЫМ ГИДРОМЕТЦЕНТРА РОССИИ

20 мая 2005

Холодный фронт
Теплый фронт
Фронт окклюзии

ПРИМЕТЫ

«Особенно бывает холодно, когда дуб развернется.»

СОЛНЦЕ / ЛУНА

05:09 17:21
21:42 03:59
НА ШИРОТЕ МОСКВЫ

ФАЗЫ ЛУНЫ

01.05 ПОСЛЕДНЯЯ ЧЕТВЕРТЬ
08.05 НОВАЯ
16.05 ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ
24.05 ПОЛНАЯ

РОМАН ВИЛЬФАНД

ДИРЕКТОР ГИДРОМЕТЦЕНТРА РОССИИ

КОММЕНТАРИЙ МЕТЕОРОЛОГА

В лесах России
ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ ПОЖАРНАЯ ОПАСНОСТЬ

Область высокого атмосферного давления протянулась от Балтики до Байкала. В связи с этим на большей части Европейской России, юге Урала и в Западной Сибири преимущественно сухо, и это способствует поддержанию пожарной опасности, местами чрезвычайной. В Коми, на юге Уральского округа и в Западной Сибири, в Хакасии, Тыве, Эвенкии и на юге Якутии длительное отсутствие осадков и постепенное иссушение верхнего слоя почвы приведет к тому, что любая искра и разведение огня в лесах может вызвать возгорания и обширные лесные пожары.

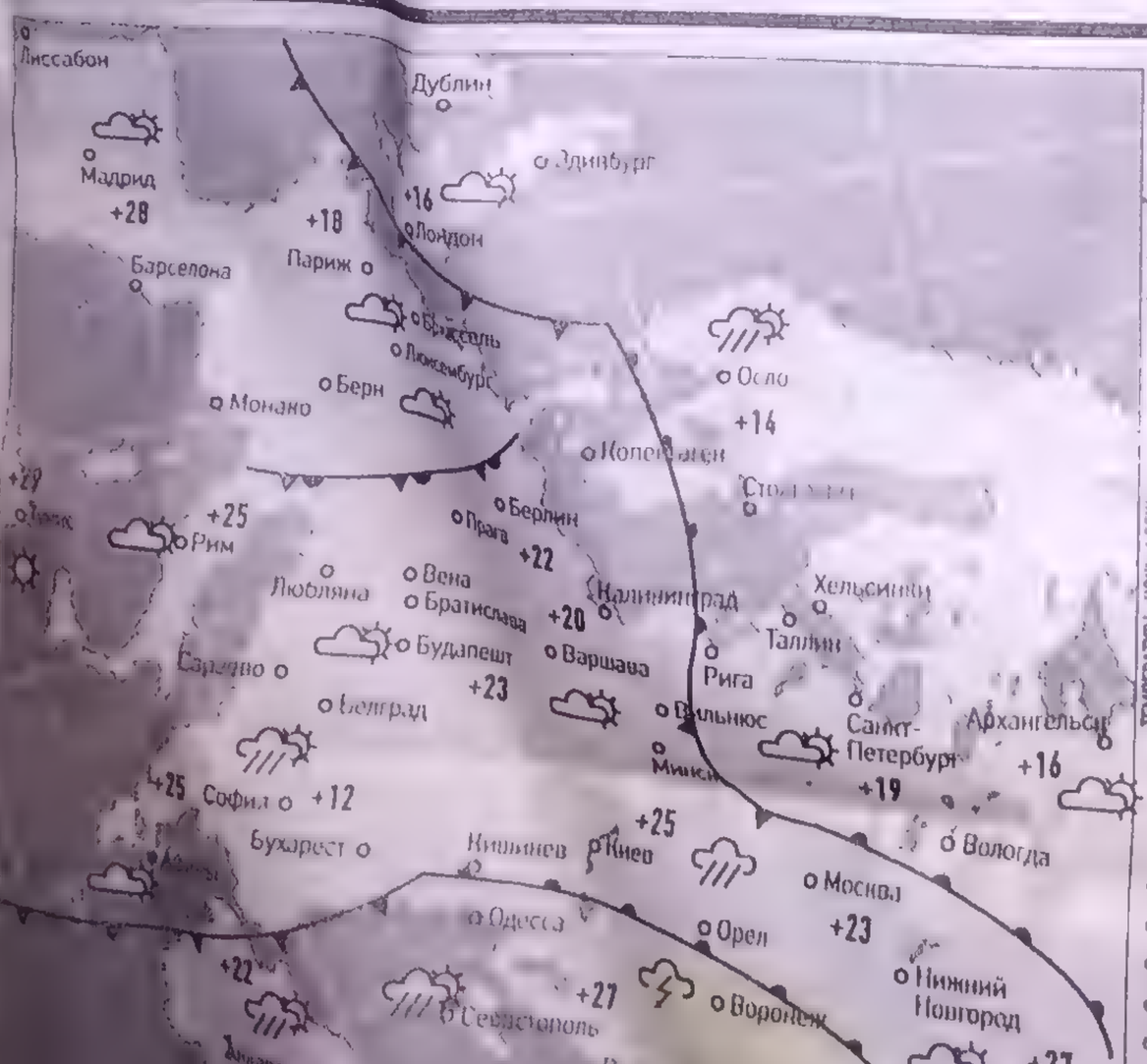
Постепенно будет успокаиваться погода на Дальнем Востоке, где накануне сильные дожди шли на Сахалине и Курильских островах, сопровождаемые ветром до 18–23 метров в секунду. В пятницу циклон расположится вблизи юга Камчатки, поэтому дожди сосредоточатся на юге полуострова и севере Курильской гряды.

На реках Приморского края сохранятся высокие уровни воды, а кое-где подтопление пойменных участков рек.

ТЕМПЕРАТУРА НОЧЬ / ДЕНЬ

Анадырь	−3	−1	Минск	+6	+13
Архангельск	+4	+11	Москва	+13	+19
Астрахань	+18	+28	Мурманск	+2	+10
Афины	+16	+26	Мюнхен	+5	+19
Баку	+15	+21	Н. Новгород	+15	+23
Барнаул	+11	+22	Нижний Тагил	+13	+25
Барселона	+15	+24	Новосибирск	+10	+22
Белград	+9	+15	Нью-Йорк	+13	+19
Берлин	+8	+20	Осло	+3	+11
Брюссель	+11	+23	Париж	+13	+22
Варшава	+7	+15	Пекин	+16	+30
Вена	+5	+19	Прага	+5	+17
Вильнюс	+4	+15	Рим	+10	+23
Владивосток	+10	+17	Рига	+3	+16
Волгоград	+15	+27	Ростов-на-Дону	+16	+27
Воркута	+7	+10	Самара	+16	+30
Грозный	+15	+26	С.-Петербург	+6	+15
Екатеринбург	+12	+24	Саратов	+16	+28
Ереван	+14	+26	София	+9	+13
Иркутск	+7	+16	Ставрополь	+15	+25
Казань	+15	+27	Стамбул	+17	+25
Каир	+21	+35	Стокгольм	+6	+15
Калининград	+3	+16	Таллин	+3	+15
Киев	+15	+21	Тбилиси	+13	+21
Кишинев	+13	+19	Тель-Авив	+20	+32
Краснодар	+15	+27	Токио	+14	+20
Красноярск	+11	+21	Хабаровск	+4	+13
Лиссабон	+15	+26	Хт.-Мансийск	+12	+25
Лондон	+13	+19	Хельсинки	+6	+15
Магадан	0	+6	Челябинск	+14	+24
Магнитогорск	+11	+25	Юж.-Сахалинск	+2	+12
Мадрид	+11	+29	Ярославль	+11	+15

21 МАЯ ПОГОДА



КОММЕНТАРИЙ МЕТЕОРОЛОГА

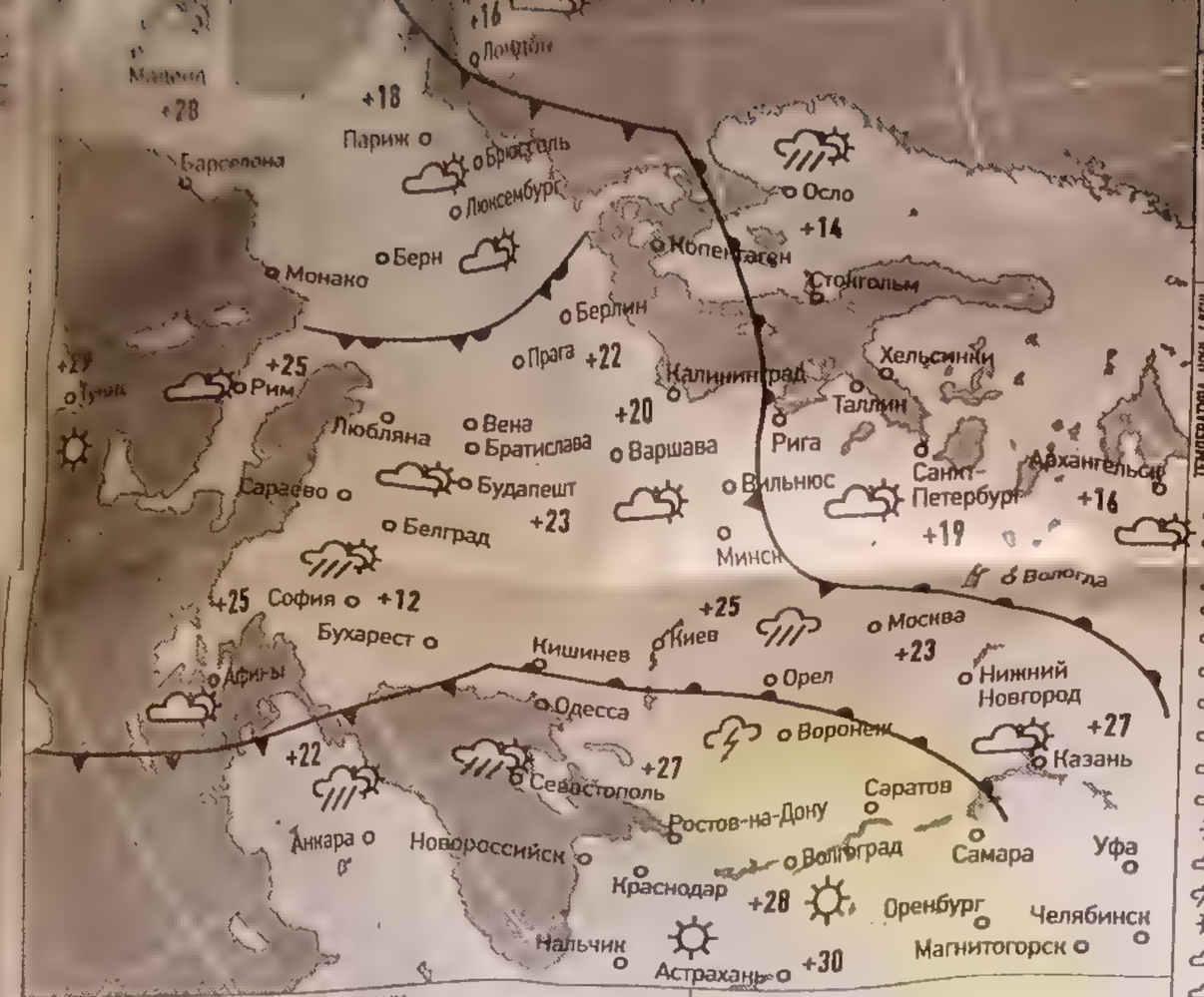
В Южном округе
СЛОЖНАЯ ГИДРОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА

Несмотря на преобладание сухой погоды, в Южном округе сохраняется сложная гидрологическая обстановка. Прежде всего в низовьях Терека на территории Дагестана и в бассейне Сунжи на территории Чечни. В субботу здесь пройдут кратковременные дожди, и сложная обстановка сохранится, хотя активных подъемов уровня воды не ожидается.

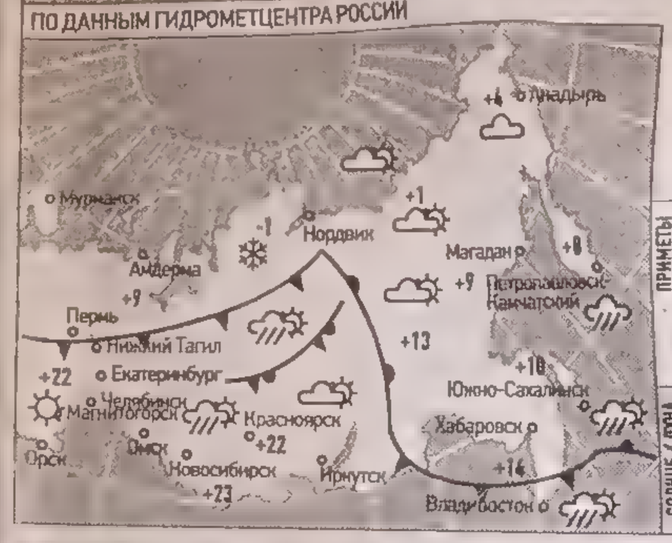
В северной половине Европейской России область высокого атмосферного давления обеспечит преобладание погоды без осадков, а дневная температура будет повышаться до 20–25 градусов тепла. В Мурманской области, на побережье в Архангельской области и Коми пройдут небольшие дожди, но и там в дневные часы температура составит 15–20 градусов. Рост температуры ожидается в центральных областях Европейской России. На востоке и юго-востоке Центрального округа столбик термометра будет приближаться к 30-градусной отметке, так же жарко будет и в Среднем Поволжье. После очень теплой погоды несколько похолодает в Уральском округе, в ночные часы температура будет понижаться до 5–10 градусов тепла.

ТЕМПЕРАТУРА НОЧЬ / ДЕНЬ

Анадырь	−2	+4	Минск	+7	+18
Архангельск	+4	+16	Москва	+14	+23
Астрахань	+17	+30	Мурманск	+2	+10
Афины	+15	+25	Мюнхен	+7	+21
Баку	+16	+24	Н. Новгород	+14	+25
Барнаул	+10	+22	Нижний Тагил	+13	+25
Барселона	+16	+23	Новосибирск	+11	+23
Белград	+12	+22	Нью-Йорк		



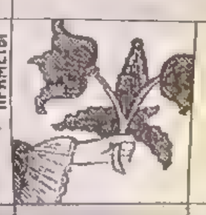
ПО ДАННЫМ ГИДРОМЕТЦЕНТРА РОССИИ



21 мая 2005

Холодный фронт
Теплый фронт
Фронт окклюзии

ПРИМЕТЫ



«Когда береза перед ольхой лист распустит, лето будет сухое; если ольха наперед – мокрое.»

СОЛНЦЕ / ЛУНА

05:08 18:48
21:45 04:05
НА ШИРОТЕ МОСКВЫ

ФАЗЫ ЛУНЫ

01.05 ПОСЛЕДНЯЯ ЧЕТВЕРТЬ
08.05 НОВАЯ
16.05 ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ
24.05 ПОЛНАЯ

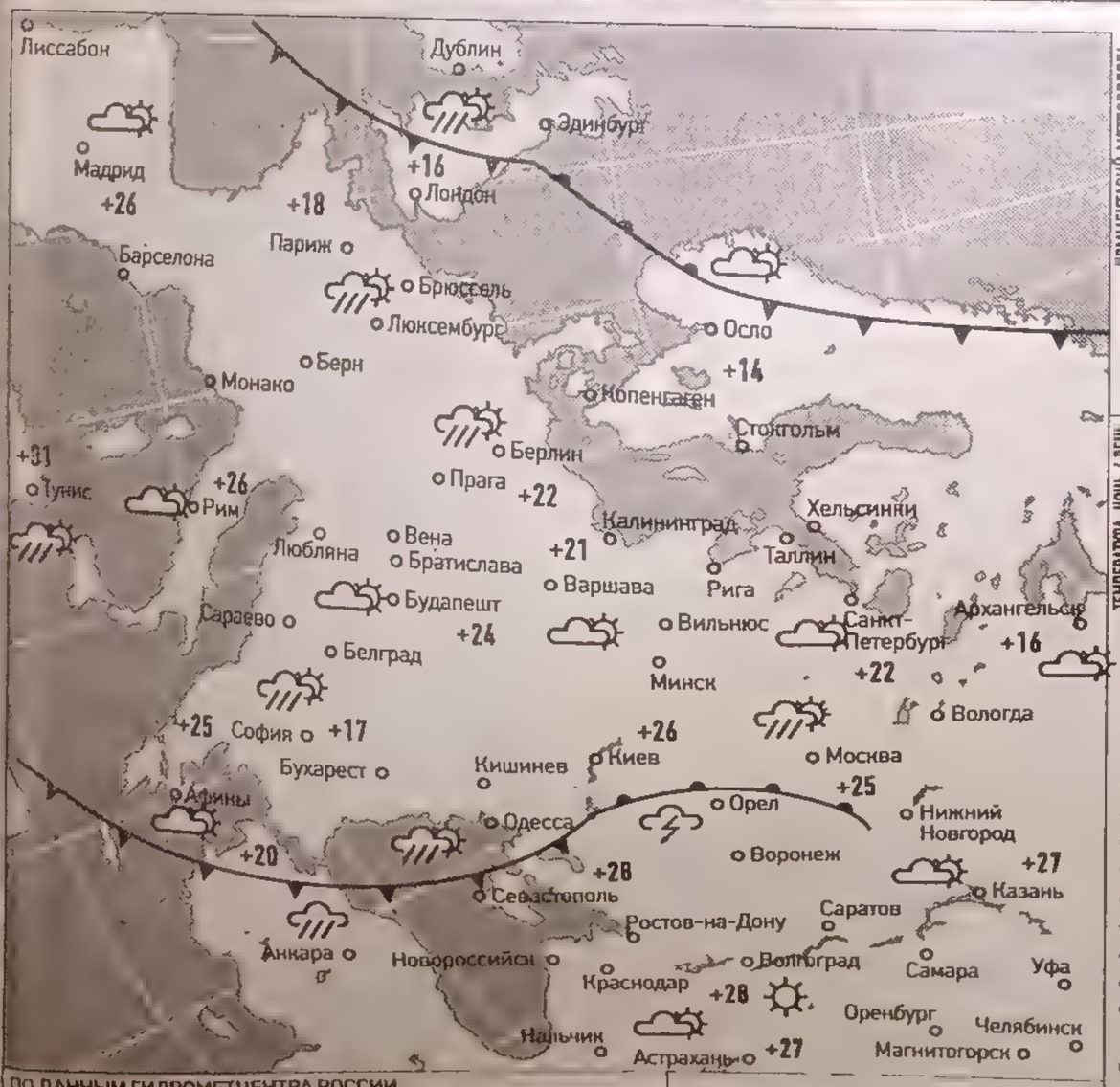
КОММЕНТАРИЙ МЕТЕОРОЛОГА

Несмотря на преобладание сухой погоды, в Южном округе сохраняется сложная гидрологическая обстановка

Несмотря на преобладание сухой погоды, в Южном округе сохраняется сложная гидрологическая обстановка. Прежде всего в низовьях Терека на территории Дагестана и в бассейне Сунжи на территории Чечни. В субботу здесь пройдут кратковременные дожди, и сложная обстановка сохранится, хотя активных подъемов уровня воды не ожидается.
В северной половине Европейской России область высокого атмосферного давления обеспечит преобладание погоды без осадков, а дневная температура будет повышаться до 20–25 градусов тепла. В Мурманской области, на побережье в Архангельской области и Коми пройдут небольшие дожди, но и там в дневные часы температура составит 15–20 градусов. Рост температуры ожидается в центральных областях Европейской России. На востоке и юго-востоке Центрального округа столбик термометра будет приближаться к 30-градусной отметке, так же жарко будет и в Среднем Поволжье. После очень теплой погоды несколько похолодает в Уральском округе, в ночные часы температура будет понижаться до 5–10 градусов тепла.

ТЕМПЕРАТУРА НОЧЬ / ДЕНЬ

Анадырь	– 2	+ 4
Архангельск	+ 4	+16
Астрахань	+17	+30
Афины	+15	+25
Баку	+16	+24
Барнаул	+10	+22
Барселона	+16	+23
Белград	+12	+22
Берлин	+11	+22
Брюссель	+12	+19
Варшава	+ 9	+20
Вена	+ 7	+21
Вильнюс	+ 5	+19
Владивосток	+ 8	+14
Волгоград	+16	+28
Воркута	0	+10
Грозный	+15	+27
Екатеринбург	+13	+25
Ереван	+13	+26
Иркутск	+ 6	+20
Казань	+15	+27
Каир	+21	+34
Калининград	+ 8	+20
Киев	+15	+25
Кишинев	+12	+20
Краснодар	+17	+28
Красноярск	+ 9	+22
Лиссабон	+14	+25
Лондон	+ 9	+16
Магадан	– 1	+ 9
Магнитогорск	+13	+26
Мадрид	+12	+28
Минск	+ 7	+18
Москва	+14	+23
Мурманск	+ 2	+10
Мюнхен	+ 7	+21
Н. Новгород	+14	+25
Нижний Тагил	+13	+25
Новосибирск	+11	+23
Нью-Йорк	+13	+20
Осло	+ 7	+14
Париж	+13	+18
Пекин	+17	+28
Прага	+ 8	+21
Рим	+12	+25
Рига	+ 6	+20
Ростов-на-Дону	+16	+27
Самара	+14	+28
С.-Петербург	+ 8	+19
Саратов	+15	+27
София	+ 8	+12
Ставрополь	+15	+29
Стамбул	+17	+22
Стокгольм	+ 7	+17
Таллин	+ 6	+19
Тбилиси	+14	+27
Тель-Авив	+21	+32
Токио	+14	+19
Хабаровск	+ 4	+15
Хт.-Мансийск	+10	+20
Хельсинки	+ 8	+18
Челябинск	+14	+26
Юж.-Сахалинск	+ 2	+10
Ярославль	+ 9	+22



На севере и западе Якутии мокрый снег и сильный ветер

На реках Урала и Сибири продолжается развитие весеннего половодья. Наиболее активно оно проходит в нижнем течении Оби, Иртыша, Тобола, Енисея. В верховьях Енисея отмечается рост уровня воды до одного метра. Вследствие смещения паводочной волны интенсивный подъем уровня воды продолжится на Лене и в нижнем течении Витима. Граница вскрытия Лены находится выше города Жиганска. А в районе города Олёкминска вода вышла на пойму. В воскресенье на юге Западной и Восточной Сибири погода будет неустойчивой, с дождями разной интенсивности, потому весеннее половодье будет активно развиваться и дальше.
На север и запад Якутии циклон принесет мокрый снег и порывистый ветер, 15–20 метров в секунду. Очень теплая погода с температурой на 3–7 градусов выше нормы сохранится в центральных областях России, Среднем Поволжье и в Предуралье. И лишь на западе Центрального округа возможны кратковременные дожди. По-летнему тепло сегодня на Северном Кавказе. На Черноморском побережье Краснодарского края кратковременные дожди, но и там днем около 25 тепла.

ТЕМПЕРАТУРА НОЧЬ / ДЕНЬ

Анадырь	0	+ 4
Архангельск	+ 4	+16
Астрахань	+18	+27
Афины	+16	+25
Баку	+16	+24
Барнаул	+11	+22
Барселона	+15	+22
Белград	+10	+24
Берлин	+14	+22
Брюссель	+12	+19
Варшава	+11	+21
Вена	+12	+25
Вильнюс	+ 5	+19
Владивосток	+ 8	+12
Волгоград	+16	+28
Воркута	– 1	+ 7
Грозный	+16	+28
Екатеринбург	+10	+22
Ереван	+13	+26
Иркутск	+ 7	+20
Казань	+15	+27
Каир	+20	+33
Калининград	+11	+21
Киев	+16	+26
Кишинев	+12	+22
Краснодар	+17	+26
Красноярск	+12	+23
Лиссабон	+13	+20
Лондон	+ 9	+16
Магадан	+ 3	+ 11
Магнитогорск	+12	+24
Мадрид	+13	+26
Минск	+12	+22
Москва	+16	+25
Мурманск	+ 6	+11
Мюнхен	+10	+20
Н. Новгород	+14	+25
Нижний Тагил	+12	+24
Новосибирск	+ 8	+16
Нью-Йорк	+13	+20
Осло	+ 7	+14
Париж	+12	+18
Пекин	+16	+28
Прага	+12	+21
Рим	+12	+26
Рига	+ 6	+21
Ростов-на-Дону	+16	+27
Самара	+14	+28
С.-Петербург	+11	+22
Саратов	+15	+27
София	+11	+17
Ставрополь	+15	+28
Стамбул	+17	+20
Стокгольм	+10	+18
Таллин	+ 6	+19
Тбилиси	+14	+27
Тель-Авив	+20	+31
Токио	+14	+18
Хабаровск	+ 5	+18
Хт.-Мансийск	+ 7	+16
Хельсинки	+10	+18
Челябинск	+15	+23
Юж. Сахалинск	+ 2	+ 9
Ярославль	+13	+24

ПО ДАННЫМ ГИДРОМЕТЦЕНТРА РОССИИ

22 мая 2005

Холодный фронт
Теплый фронт
Фронт окклюзии

ПРИМЕТЫ

«Если рябина расцветает позднее обычного – к долгой осени.»

СОЛНЦЕ / ЛУНА

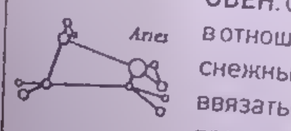
05:06 20:22
21:44 04:13
НА ШИРОТЕ МОСКВЫ

ФАЗЫ ЛУНЫ

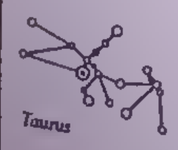
01.05 ПОСЛЕДНЯЯ ЧЕТВЕРТЬ
08.05 НОВАЯ
16.05 ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ
24.05 ПОЛНАЯ

Сегодня — НЕ ДЕНЬ ДЛЯ КОМПРОМИССОВ

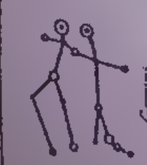
Сегодня многие будут все делить на черное и белое, плохое и хорошее, именно поэтому станет намного сложнее принимать компромиссные решения и договариваться с партнерами и близкими людьми. Многие вряд ли будут до конца осознавать всю серьезность того, во что они ввязались, но именно умение не относиться к большим проблемам всерьез избавит некоторых людей от страхов и неуверенности в себе. Быстрых успехов добьются только те, кто станет двигаться вперед, несмотря на обстоятельства, необходимость много работать или непредвиденные помехи.



ОВЕН. Сейчас всевозможные разногласия и проблемы в отношениях с окружающими людьми будут расти как снежный ком, тем более что вы будете готовы легко ввязаться в драку, однако спустя некоторое время вы вряд ли сможете объяснить и себе, и другим, зачем вы это сделали.



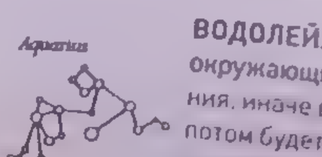
ТЕЛЕЦ. Благоприятный день. У вас не будет недостатка в желающих поднять вам настроение и провести вместе весь день, тем не менее лучше не соглашаться на новые партнерские предложения и не заключать новых соглашений, особенно в коммерческих делах



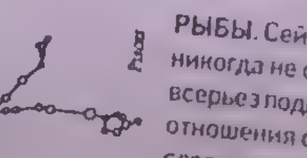
БЛИЗНЕЦЫ. Неблагоприятный день. Сегодня вы многое будете делать вопреки просьбам или желаниям окружающих, и если кто-то сможет вывести вас из себя, вы еще долго будете находиться в психозмоциональном напряжении и будете готовы работать без устали, лишь бы отвлечься и успокоиться.

РАК. Сегодня вы будете легко относиться к самым серьезным предприятиям, поэтому поймете, что прошли по краю пропасти лишь тогда, когда будете в безопасности. Вам не стоит бездумно рисковать, вы можете больно упасть, если будете искушать судьбу.

ЛЕВ. Опасный день. Сейчас не стоит идеализировать действительность и полагаться на то, что окружающие станут поступать так, как это сделали бы вы сами



КОЗЕРОГ. Неблагоприятный день. Вы будете склонны все происходящее делить на абсолютно позитивное и негативное, поэтому можете согласиться на предложения, которые на поверку окажутся совершенно бесполезными, но при воспоминании о которых вы всегда будете переживать



ВОДОЛЕЙ. Старайтесь поменьше комментировать окружающими и отдавать им руководящие указания, иначе вы можете затеять ссору из-за пустяка и потом будете очень жалеть о своей несдержанности и неумении выстраивать ровные отношения с близкими людьми

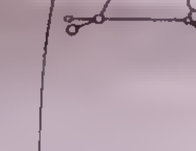
РЫБЫ. Сейчас лучше молчать, чем обещать то, что вы никогда не сможете выполнить, поскольку это может всерьез подмочить вашу репутацию и испортить ваши отношения с людьми, которые всегда верили вам на слово и знали, что вы их не подведете

ОВЕН. Вы можете столкнуться с теми событиями и влияниями, которые поначалу вас не столько удивят, сколько испугают, поскольку вы сразу осознаете, что собственный жизненный опыт не поможет вам быстро сориентироваться в ситуации. Вам обязательно понадобятся советы со стороны

ТЕЛЕЦ. Неблагоприятный день. Вам не стоит слишком доверять всему, что будут говорить окружающие. Под влиянием момента многие будут переоценивать свои возможности и могут вас обнадежить в тех вопросах, которые вам лучше самостоятельно контролировать.

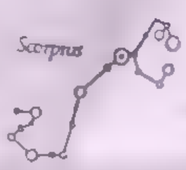
БЛИЗНЕЦЫ. Это неплохой день для занятий творческой деятельностью. Вы сможете с новой стороны раскрыть свои творческие способности и придумать что-то совершенно новое и оригинальное, причем для этого вам не потребуется ни много времени, ни сверхусилий

РАК. Опасный день. Вы будете с недоверием относиться к тем, кто станет рассказывать вам о своих тайнах и секретах. Вам будет по большому счету все равно, насколько правдивы ваши собеседники, так как вам просто не захочется разбираться в чужих проблемах



ЛЕВ. Проявите предупредительность и такт в общении с людьми, которых плохо знаете. Сейчас у вас есть шанс произвести благоприятное впечатление на потенциальных партнеров, главное, чтобы вы вели себя естественно, так как фальшивая игра будет сразу же видна.

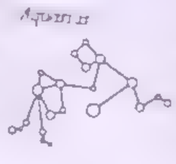
ВЕСЫ. Вы будете довольно беспечны и непоследовательны, поэтому следите за тем, чтобы кто-нибудь случайно или намеренно вас не обманул, иначе вы еще долго будете переживать случившееся и вам понадобится много времени, чтобы вы научились доверять окружающим.



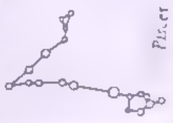
СКОРПИОН. Опасный день. Воспоминания о прошлых делах и событиях могут превратить вас в довольно сентиментального и пассивного человека, однако вы будете способны контролировать свои эмоции, только если рядом не будет людей, которые станут бередить ваши старые раны.

СТРЕЛЕЦ. Стоящие перед вами задачи скорее всего окажутся очень простыми и понятными, тем не менее вы сами будете склонны все усложнять, и это заставит вас тратить время на поиски несуществующих подоплек и проработку мельчайших деталей, которые, скорее всего, вас, будут никому не нужны

КОЗЕРОГ. Неблагоприятный день. Вы будете склонны все происходящее делить на абсолютно позитивное и негативное, поэтому можете согласиться на предложения, которые на поверку окажутся совершенно бесполезными, но при воспоминании о которых вы всегда будете переживать



ВОДОЛЕЙ. Вы будете использовать любую возможность, чтобы добиться своего, но если перед вами будет стоять выбор, то вы обязательно выберете приятное времяпрепровождение, а самую важную и неотложную работу можете отложить до лучших времен

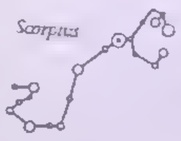


РЫБЫ. Вы вряд ли будете продолжать окружающими ваши промахи и ошибки, поэтому не станете молчать, если у вас появится возможность в лицо высказать людям все, что вы о них думаете, тем не менее лучше не критиковать тех, кто знает о ваших сокровенных тайнах или секретах

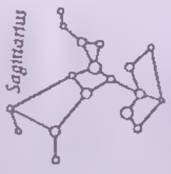
Ваши иллюзии могут помешать вам вовремя понять, как именно вам стоит действовать

ДЕВА. Если хотите быстро прийти в себя, то вам будут очень полезны смена обстановки и новые впечатления, хотя вам не стоит надолго уезжать из дома и перекладывать свои обязанности на чужие плечи, даже если вы этим людям полностью доверяете

ВЕСЫ. Сейчас лучше упустить выгоду, чем позволять вмешиваться в свои планы и идеи других людей, так вы будете склонны слишком понятно и доходчиво все объяснять, и этим непременно кто-то захочет воспользоваться, чтобы за ваш счет уладить собственные дела



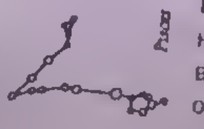
СКОРПИОН. Удачный день. Вы станете очень энергичным и активным человеком и вряд ли будете долго даваться, пока кто-то предложит вам принять участие в совместных действиях или проектах. Вы сами будете точно знать, к чему стремитесь, и станете упорно добиваться своего.



СТРЕЛЕЦ. Опасный день. Сегодня вам стоит на время отойти от дел и позволить себе отдохнуть, так как ваши силы будут на исходе, и если станете заниматься активной деятельностью, то можете довести себя до переутомления или просто неожиданно заболеть

КОЗЕРОГ. Дружеское участие и своевременные советы со стороны друзей и приятелей придадут вам уверенности в себе и помогут быстро разобраться в том, что происходит в вашей жизни. Хотя вам не стоит перекладывать на других принятие трудных, но важных решений.

ВОДОЛЕЙ. Старайтесь поменьше комментировать окружающими и отдавать им руководящие указания, иначе вы можете затеять ссору из-за пустяка и потом будете очень жалеть о своей несдержанности и неумении выстраивать ровные отношения с близкими людьми



РЫБЫ. Сейчас лучше молчать, чем обещать то, что вы никогда не сможете выполнить, поскольку это может всерьез подмочить вашу репутацию и испортить ваши отношения с людьми, которые всегда верили вам на слово и знали, что вы их не подведете

МОДЕРНИЗАЦИЯ

Академические залпы вхолостую

Общее собрание РАН покипятилось и пришло к компромиссу с министерством

На этой неделе работало Общее собрание Российской академии наук. Обычно в плавный заученный ход собраний РАН оживление вносил неугомонный Виталий Гинзбург, но сейчас он отсутствовал из-за болезни. Но разжигать страсти не требовалось, подгонять к трибуне никого было не надо. Обсуждали жизненно важный для академии и всей науки вопрос — правительственную программу модернизации госсектора науки. Программа призвана повысить эффективность науки, сделать ее конкурентоспособной, сблизить с реальной экономикой и привести в соответствие с рыночными механизмами. Очевидно, такие планы переворачивают вековые академические устои. И потому от Общего собрания ожидали великих потрясений, но обошлось лишь громкими речами. Итоговый документ носит совершенно мирный характер.

Сергей Лесков

Нобелевский лауреат Александр Прохоров говорил: спорить с начальством все равно что мочиться в штаны на морозе — приятно только первые пять минут. На Общем собрании эту мудрость не вспоминали, просто лишний раз доказали. Сколько бы ни шикали на министра Фурсенко, сколько бы инвектив ни обращали в сторону власти, которая экономит на науке, сколько бы ни совещались в кулуарах и ни предлагали жестких мер вплоть до вынесения недоверия президенту РАН, президиуму в целом, коварному министру, но, спустивши пар негодования, академики проголосовали за одобрение предъявленного документа по модернизации государственного сектора науки. Лишь предложили совместными с министерством усилиями скорректировать планы по модернизации отраслевой науки, где министерство намерено провести особо обвальную чистку и акционирование научных предприятий. Кстати, и Сибирское отделение, хоть и находится вдалеке от министерских кресел, тоже не отважилось на прямую конфронтацию с властью и накануне Общего собрания приняло аналогичное мирное воззвание.

Самое удивительное, что хорошо знающие академические нравы ученые именно такой оборот дела предрекали даже в драматические моменты собрания. Академик Роберт Нигматулин выражал олимпийское спокойствие: «Ничего не будет. Даже письма президенту России, о котором говорят как о последнем заступнике науки, не

Аренда на миллиард

Источником внебюджетного финансирования РАН является помимо хоздоговорных работ, аренда, за счет которой, по официальным данным, в 2004 году получено 1,15 млрд руб. В аренду РАН сдает 4% имущества, что составляет 0,3% всего сдаваемого в России федерального имущества. Поскольку здания академии находятся в лучших городских кварталах, то при средней в Москве стоимости аренды 41 долл. за 1 кв.м (с учетом далеких складов и сырых подвалов) в РАН этот показатель несравненно выше — 71 долл. В итоге академия обеспечивает около 10% доходов, полученных государством от всего сдаваемого в аренду федерального имущества. Хозяйственники любят повторять: цифры означают, что эффективность хозяйственной деятельности РАН на стезе аренды в сотни раз выше, чем в других ведомствах. Однако не у всех есть возможность сдавать помещения под престижные магазины и строить на своих землях элитные особняки. В развитых странах практика иная: хозяйственной деятельностью в государственных научных центрах занимаются не директора, а управляющие компании, которые обязаны направлять все доходы на поддержку основной деятельности

Вице-президенты Академии Геннадий Месяц и Жорес Алферов оказались во главе сопротивления

Вице-президент Российской академии наук Николай ПЛАТЭ:

Ученый не должен торговать на рынке

Общее собрание Российской академии наук выдалось по-летнему жарким. Привычное, тихое и предсказуемое течение мероприятия взбудоражили планы реформирования отечественной науки, предложенные правительством: сокращение количества институтов, новый порядок финансирования, повышение реальной эффективности научных исследований. Но у многих академиков, у Президиума РАН есть и свои представления о том, как нужно модернизировать российскую науку. Об этом вице-президент РАН, директор Института нефтехимического синтеза им. Топчиева Николай ПЛАТЭ рассказал обозревателю «Известий» **Татьяне Батеневой.**

Известия: Николай Альфредович, так почему наши ака-

мические залпы стую

РАН покипятилось и пришло к компромиссу

о Общее собрание Российской академии наук. Обычно од собраний РАН оживление вносил неутомонный Виталий отсутствовал из-за болезни. Но разжигать страсти не к трибуне никого было не надо. Обсуждали жизненно всей науки вопрос — правительственную программу ра науки. Программа призвана повысить эффективность рентоспособной, сблизить с реальной экономикой вие с рыночными механизмами. Очевидно, такие планы ые академические успехи. И потому от Общего собрания ссений, но обошлось лишь громкими речами. Итоговый ленно мирный характер.

ии Геннадий Месяц и Жорес Алферов оказались во главе сопротивления

примут». Директор Объединенного центра ядерных исследований в Дубне академик Владимир Кадышевский бросил: «Проблемы науки решаются иначе и в других местах. Поэтому я пошел отстаивать по другим делам». Академик Российской академии сельскохозяйственных наук, директор центра «Биоинженерия» РАН Константин Скрябин заметил: «Я связан с академией уже третьим поколением. Мне кажется, главная беда в том, что многие смешивают проблемы науки со своими личными проблемами. В итоге модернизации директора не смогут свободно заниматься хозяйственной деятельностью. Но это вовсе не означает, что науке станет хуже». Директор Научного информационного центра РАН, дважды Герой Советского Союза, летчик-космонавт и член-корреспондент Валентин Лебедев отрубил: «Смелости на бунт не хватит. На отделениях договорились об одном, а потом тихо стали отыгрывать назад. Но что-то надо делать с академией, управленческих ошибок при ее нынешней структуре слишком много».

Бывший министр здравоохранения академик Андрей Воробьев выразил распространенное мнение о подоплеке задуманных реформ: «Против нас стоит тяжелый, злобный и корыстный интерес к собственности академии». Если бы это было так, то программа модернизации не предполагала увеличение бюджетного финансирования на одного ученого к 2008 году до 750 тысяч рублей в год (против нынешних 90 тысяч) с ростом зарплаты научного сотрудника до 30 тысяч рублей в месяц. Что касается корыстного интереса, то достаточно проехать по Ленинскому проспекту вдоль сверкающих рекламой магазинов, рядами расположенных, чего прохожий не знает, в бедных НИИ...

Наука тает и седеет

Продолжается неумолимое старение академических кадров. Если в США в самом продуктивном возрасте 30—39 лет находятся 37% ученых, то в России — всего 14%. В возрастной группе 40—49 лет за 10 лет численность ученых в России снизилась в 1,6 раза. Если в 1994 году в российской науке работало 525 тысяч ученых (без обслуживающего персонала), в 2000 году — 420 тысяч, то, по прогнозам социологов, к 2010 году в ней останется всего 268 тысяч. В развитых странах численность ученых столь же быстро и неумолимо растет. Однако по-прежнему российская наука остается самой многочисленной в мире. Что касается РАН, то в ней трудится 56 тысяч ученых и столько же обслуживающего персонала. Средний возраст академиков составил 72,2 года (в 2003 году — 71,4), членов-корреспондентов — 65,7 года (65,4). Средний возраст докторов наук тоже солидный — 60,8 года (в 2003 году — 59,9), кандидатов наук — ровно 50 лет (48,9). Словом, год от года академия стареет.

ЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК Николай ПЛАТЭ:

е должен торговать

Известия: Неужели наш бизнес совсем не интересу[ет] нашей наукой?

Платэ: Нет, подвижки есть, очень обнадеживающие. Три недели назад президент РАН Юрий Осипов подписал соглашение о сотрудничестве с «Газпромом» — это событие в полном смысле историческое. Появилось иское движение и со стороны крупных нефтяных компаний, они хотят заниматься высокой нефтехимией.

Известия: Значит, вы видите перспективы науки в поддержке со стороны государства и бизнеса?

Платэ: В своем проекте реформирования РАН предлагает создание инновационных центров, где работники науки

корреспондентов — [illegible] возраст немно[illegible] гих наук тоже солидный — 65,8 года (в 2003 году — 67,9), кандидатов наук — ровно 56 лет (48,9). Словом, год от года академия стареет.

[illegible] Жорес Алферов оказались во главе сопротивления

[illegible] Николай ПЛАТЭ:

[illegible]е должен торговать

[illegible] фирм почти нет. [illegible] [illegible] дорогое государство, [illegible] внедрение научной [illegible] в товар экономически [illegible], если бы во много раз в[illegible] [illegible], такой отечественной [illegible] [illegible] не российский бизнес. [illegible] сырья, ему не нужны [illegible] химического завода [illegible]

оборудование тьму денег, и его мощности загружены на 70% — какой у него стимул взять мой новый полиэтилен, тратиться на его внедрение? А государство его не [illegible]ирует.

Известия: Зато за нашими учеными охотятся эмиссары западных фирм.

Платэ: Да, там умная фирма ищет будущих перспективных ученых уже на уровне студентов, платит им стипендию, теребит профессоров. Почему начал процветать наш софтвер, наше программирование — потому что производственникам это стало выгоднее, чем покупать импортное. А математическая школа в России феноменальная.

Известия: Неужели ваш бизнес совсем не интересу[illegible]?

Платэ: Нет, [illegible], очень [illegible]. Три недели назад президент РАН Юрий Осипов подписал соглашение о сотрудничестве с «Газпромом» — это событие в полном [illegible] историческое. Появилось некое движение и со стороны крупных нефтяных компаний, они хотят заниматься высокой нефтехимией.

Известия: Значит, вы видите перспективы науки в поддержке со стороны государства и бизнеса?

Платэ: В своем проекте реформирования РАН предлагает создание инновационных поясов вокруг научных центров, где работали бы грамотные и [illegible] [illegible] менеджеры. Нужны особые [illegible] [illegible] научных проектов. Нужно [illegible] законодательство по авторскому праву [illegible] [illegible] иметь [illegible] [illegible] разработку [illegible] получать свой доход [illegible] научного продукта. А государство [illegible] в виде новых рабочих мест, налогов, [illegible], а не являться по существу [illegible] собственником научного открытия.

Известия: Значит, пусть ученый творит без оглядки за государственный счет и без [illegible] ответственности за результат?

Платэ: Конечно, не так. Нередко ученый обижается, что никто не внедряет его гениальное изобретение, но не задумывается о реальных затратах на внедрение и экономических последствиях — это тоже неверно. Государство несомненно должно ориентировать науку, если не на конкретные технологии, то уж на приоритеты научного поиска.

Известия: И все же на Общем собрании правительственная версия реформирования одобрена. Академия пошла на компромисс?

Платэ: С первого, сентябрьского варианта концепции не изменилась ее философия, но тем не менее внесено много изменений, найдено много точек соприкосновения. Польза от совместной работы налицо. Сказать, что документ уже абсолютно готов, пока нельзя, многое еще прописано плохо — к примеру, судьба отраслевой науки, государственных научных центров.

Известия: А не получится так, что в результате согласований и уточнений все в нашей науке останется как было?

Платэ: Не думаю. Деваться нам некуда, реформироваться необходимо. И большинство ученых к этому готовы.

[illegible] доказывает правоту профес[illegible]

[illegible], создан робот, который в [illegible] [illegible] такого рода, но прежние [illegible] в двух измерениях. Робот [illegible] пространственную копию [illegible] кубиков, «молекубиков», как [illegible] стороны 10 см, разделенных [illegible] степень свободы [illegible] может, например, наклониться [illegible] есть внутренний механизм, [illegible], а на передней

[illegible] магнит, позволяющий сцепляться с другим строительным блоком и отцепляться от него. Процесс воспроизводства начинается с того, что «родитель», склонившись, ставит на стол рядом с собой свой верхний кубик. Для «ребенка» он будет основанием. Затем строитель с помощью магнита захватывает один из стоящих на столе рядом с ним кубиков и помещает его на «базу». Когда «малыш» становится слишком велик ростом, то начинает сам участвовать в сборке, наклоняясь и подставляя «голову» малорослому «отцу».

Канарейки поют, как положено

Юных канареек можно научить издавать звуки, не свойственные представителям этого вида. Но взросление заставит их петь «по-канареечному».

Певчие птицы, за редкими исключениями, не имитируют пение «соседей», их рулады схожи с теми, что выводят старшие собратья. Исследователи давно пытаются выяснить, является ли это результатом внутреннего, врожденного знания, как должна звучать песня, и если «да», как это знание влияет на процесс обучения. В качестве объекта наблюдений сотрудники Университета имени Рокфеллера (США) выбрали канареек. Ученые одним канарейкам проигрывали случайный набор звуков, вторым — последовательность, состоящую из одной ноты. И то, и другое ничем не напоминало пение канареек. Тем не менее со временем птенцы освоили эти странные песни. Но когда [illegible] полового созревания, и песня стала одним из [illegible] факторов привлечения самки, птицы [illegible] свой взгляд на вокальное искусство, их арии приобретали все большее сходство с пением взрослых канареек.

По сообщениям агентства «Информнаука»

...я РАН является, ...счет которой, по ...о 1.15 млрд руб. В ...вляет 0,3% всего ...ества. Поскольку ...ских кварталах, то ...1 долл. за 1 кв.м (с ...) в РАН этот пока... ...оге академия обе... ...х государством от ...имущества. Хозяй... ...ают, что эффектив... ...на стезе аренды в ...х. Однако не у всех ..., престижные мага... ...особняки. В разви... ...ой деятельностью в ...ются не директора. ...ны направлять все ...ости.

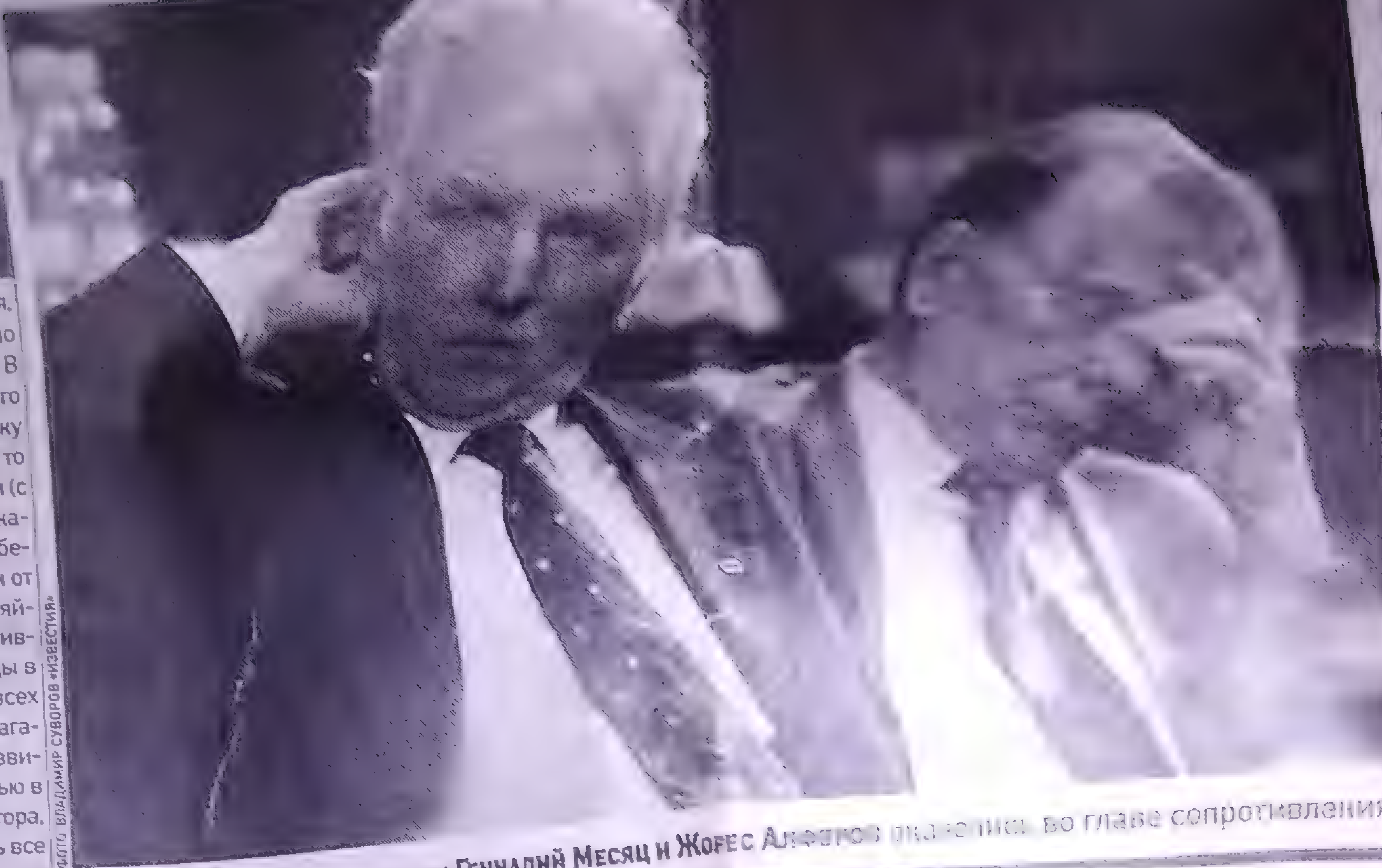


ФОТО ВЛАДИМИР СУВОРОВ «ИЗВЕСТИЯ»

Вице-президенты Академии **Геннадий Месяц и Жорес Алферов** оказались во главе сопротивления

НАУКА ...

Продолжает... Если в США... дятся 37% ... группе 40–... снизилась ... работало 52 ... 2000 году — ... в ней остане... ность ученых ... российская ... Что касает... столько же ... академиков ... корреспонд... ров наук то... кандидатов ... академия с...

Вице-президент Российской академии наук **Николай ПЛАТЭ:**

Ученый не должен торговать на рынке

...демии наук ...ивычное, ...роприятия ...вания отече... ...равительством: ...ов, новый ...шение реаль... ...ледований. ...идиума РАН ..., как нужно ...науку. Об этом ...Института ...Топчиева Нико... ...телю «Изве-...

...к почему наши ака... ...планы модерниза... ...ротив перемен?

...с необходимостью ... философски-эко... ...ика любой страны ...ных частей: эконо... ...ики распределения, ...нынешних властных ...ой — менеджеры, эко... ...ривают науку и науч... ...овар. И это их главная

ФОТО ВЛАДИМИР СУВОРОВ «ИЗВЕСТИЯ»

...научный продукт не дол... ...ть доход?

...е может быть рыночной. [illegible]

...программа и предусматривает усили... ...рганизации научных открытий. [illegible]

ИЗВЕСТИЯ: А у нас внедренческих фирм почти нет. Как думаете, почему?

ПЛАТЭ: Тут могу только взывать: дорогое государство, родное правительство! Сделайте внедрение научной информации, превращение ее в товар экономически выгодным! Я был бы счастлив, если бы ко мне раз в 3–4 месяца приходил директор такой отечественной фирмы и спрашивал, что новенького вы натворили за это время? А у меня в институте пасутся немцы, французы, австралийцы — но только не российский бизнес. Наш бизнес ориентирован на сырье, ему не нужны высокие технологии. Директор химического завода тридцать лет выпускает старый полиэтилен, вложил в оборудование тьму денег, и его мощности загружены на 70% — какой у него стимул взять мой новый полиэтилен, тратиться на его внедрение? А государство его не стимулирует.

ИЗВЕСТИЯ: Зато за нашими учеными охотятся эмиссары западных фирм.

ПЛАТЭ: Да, там умная фирма ищет будущих перспективных ученых уже на уровне студентов, платит им стипендию, теребит профессоров. Почему начал процветать наш софтвер, наше программирование — потому что [illegible] стало выгоднее, чем [illegible] А математическая школа в России [illegible]

ИЗВЕСТИЯ: ...ется наше...

ПЛАТЭ: Не... Три недел... писал сог... — это соб... вилось не... ных компа... химией.

ИЗВЕСТИЯ: З... держке со ...

ПЛАТЭ: В св... гает создан... центров, гд... науке мене... ния научн... законодате... должны им... щее разраб... получать св... ного продук... в виде новы... являться по... научного от...

ИЗВЕСТИЯ: З... государстве... за результат...

ПЛАТЭ: Коне... что никто не... но не задумы... и экономиче... Государство не... если не на кон... теты научного ...

ИЗВЕСТИЯ: И во... ственная верси... пошла на комп...

ПЛАТЭ: С первог... не изменилась ... сено много изм... косновения. Не... Сказать, что до... нельзя, многое ... судьба отраслево... центров.

ИЗВЕСТИЯ: А не по... сований и уточне... было?

ПЛАТЭ: Не думаю... ваться необходимо... готова.

...чем в других ведомствах. Однако не у всех ... сдавать помещения под престижные магазины и строить на своих землях элитные особняки. В развитых странах практика иная: хозяйственной деятельностью в государственных научных центрах занимаются не директора, а управляющие компании, которые обязаны направлять все доходы на поддержку основной деятельности.

ФОТО: ВЛАДИМИР СУВОРОВ

Вице-президенты Академии Геннадий Месяц и Жо...

Вице-президент Российской академии ... Ник...

Ученый не должен т... на рынке

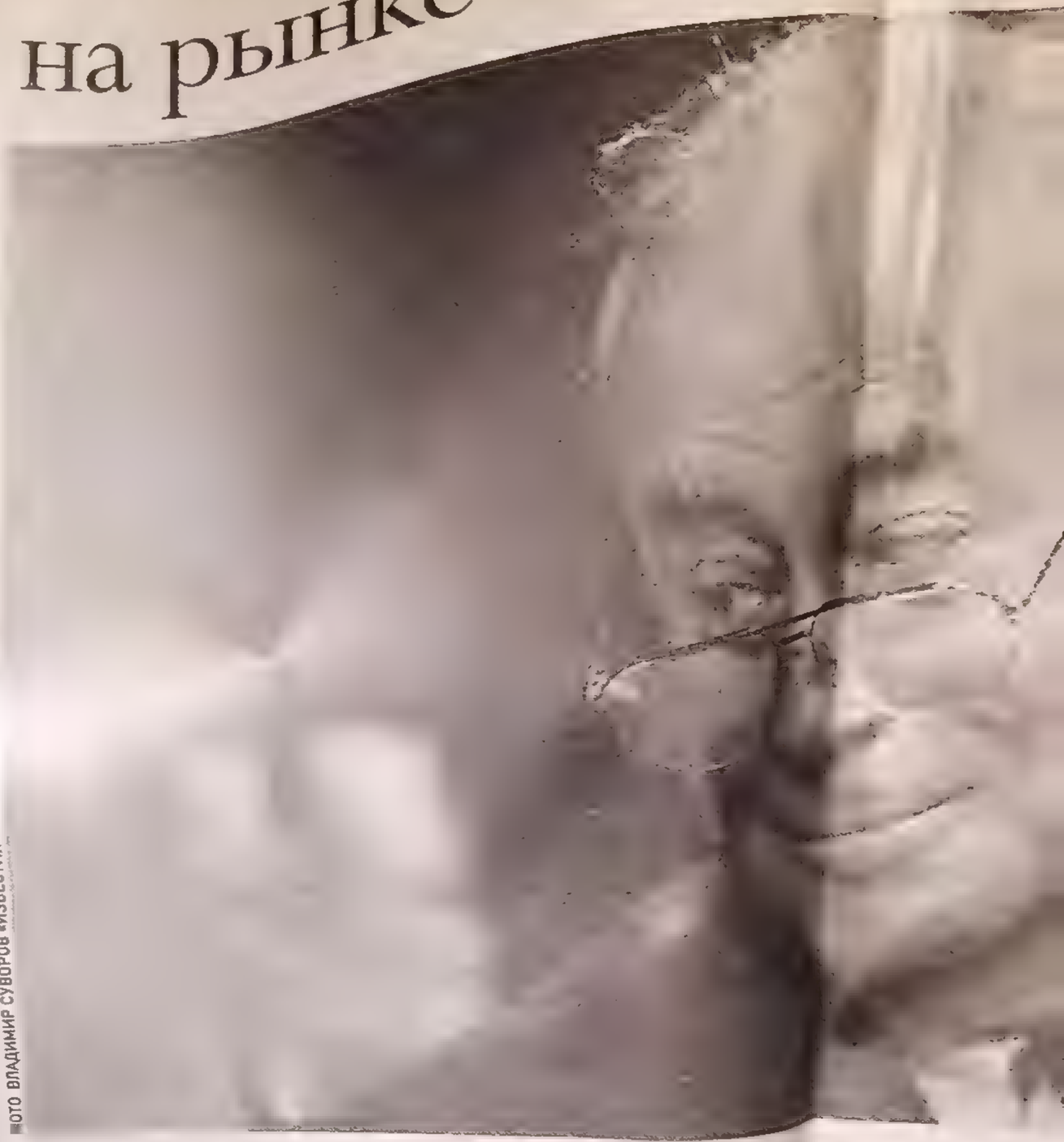


ФОТО: ВЛАДИМИР СУВОРОВ «ИЗВЕСТИЯ»

Общее собрание Российской академии наук выдалось по-летнему жарким. Привычное, тихое и предсказуемое течение мероприятия взбудоражили планы реформирования отечественной науки, предложенные правительством: сокращение количества институтов, новый порядок финансирования, повышение реальной эффективности научных исследований. Но у многих академиков, у Президиума РАН есть и свои представления о том, как нужно модернизировать российскую науку. Об этом вице-президент РАН, директор Института нефтехимического синтеза им. Топчиева Николай ПЛАТЭ рассказал обозревателю «Известий» **Татьяне Батеневой.**

ИЗВЕСТИЯ: Николай Альфредович, так почему наши академики так болезненно встретили планы модернизации — все в стране меняется, а вы против перемен?

Николай Платэ: Никто не спорит с необходимостью реформирования! Но возникает философски-экономический вопрос: как? Экономика любой страны состоит из двух одинаково важных частей: экономики производящих сил и экономики распределения, рынка. Почти все представители нынешних властных структур пришли именно из второй — менеджеры, экономисты, юристы. Они рассматривают науку и научную информацию только как товар. И это их главная философская ошибка.

ИЗВЕСТИЯ: А разве настоящий научный продукт не должен быть товаром, приносить доход?

Платэ: Наука сама по себе не может быть рыночной. Ценность нового, добытого ею знания никогда не определяется стоимостью затрат, как цена рыночного продукта. Это ценность абсолютная. Реформаторы впадают в системную ошибку, когда говорят, что наука должна сама себя содержать и продавать. Добывание нового знания — это не только создание конкретных технологий или товаров, но и удовлетворение извечного человеческого стремления к познанию, которое и само по себе идет во благо человеку. Нормальное государство должно науку поддерживать не только из-за ее практической пользы.

ИЗВЕСТИЯ: Так ведь программа и предусматривает увеличение финансирования, но требует и реальной отдачи от ученых, коммерциализации научных открытий.

Платэ: И с этим мы согласны, только заниматься этим должны не ученые и не институты, а другие люди и другие структуры. Внедрение научной информации в производство — это самостоятельная, высокооплачиваемая и высокочтимая профессия. Весь мир давно идет по этому пути.

ИЗВЕСТИЯ: А у нас внедренческих фирм почти нет. Как думаете, почему?

Платэ: Тут могу только взывать: дорогое государство, родное правительство! Сделайте внедрение научной информации, превращение ее в товар экономически выгодным! Я был бы счастлив, если бы ко мне раз в 3—4 месяца приходил директор такой отечественной фирмы и спрашивал: что новенького вы натворили за это время? А у меня в институте пасутся немцы, французы, австралийцы — но только не российский бизнес. Наш бизнес ориентирован на сырье, ему не нужны высокие технологии. Директор химического завода тридцать лет выпускает старый полиэтилен, вложил в

оборудование тьм... на 70% — какой у ... тилен, тратиться ... не стимулирует.

ИЗВЕСТИЯ: Зато за н... западных фирм.

Платэ: Да, там умна... ных ученых уже на... пендию, теребит пр... тать наш софтвер, ... что производствен... покупать импортно... сии феноменальная...

ХРОНИКА

Пчелы в танце передают важную информацию

Английские ученые подтвердили правоту профессора фон Фриша, еще в 60-е годы прошлого века предполагавшего, что, «танцуя», пчелы сообщают о том, где нашли нектар.

Радар помог исследователям разрешить давнишнее противоречие в вопросе о причинах странного танца пчел, который они исполняют по прилете в улей. Теперь сомнений нет: танец содержит информацию о местонахождении нектара. В 1960 году лауреат Нобелевской премии зоолог Карл фон Фриш предложил правдоподобное объяснение этому: пчела передает собратьям сложную инструкцию, как найти источник, богатый нектаром. Насекомые, по его словам, указывают направление относительно Солнца, интенсивность движений сообщает, насколько он далеко. Исследование, проведенное недавно английскими учеными, доказывает правоту профессора фон Фриша.

Роботы уже воспроизводят самих себя

В Корнеллском университете (США) создан робот, который в состоянии создать себе подобного.

Это не первая удачная попытка такого рода, но прежние устройства «распространялись» в двух измерениях. Робот Хода Липсона воспроизводит пространственную копию самого себя. Он создан из кубиков, «молекубиков», как называют их авторы, с длиной стороны 10 см, разделенных пополам по диагонали, что дает им нужную степень свободы: башня из нескольких кубиков может, например, наклониться под нужным углом. В каждом есть внутренний механизм, микропроцессор и программа «размножения», а на передней

стенке магнит, позволя... ным блоком и отцеплят... начинается с того, что... стол рядом с собой св... будет основанием. Зате... тывает один из стоящи... щает его на «базу». Ког... ростом, то начинает са... подставляя «голову» м...

Канарейки поют, к...

Юных канареек можно... ные представителям з... петь «по-канареечном... Певчие птицы, за ре... пение «соседей», их...

УЗБЕКИСТАН

Во время мятежа в Узбекистане убит минимум 831 человек

Дмитрий Филимонов Ташкент
Елена Шестернина Москва

Власти Узбекистана сделали вид, что сняли информационную блокаду с Андижана. Туда из Ташкента отправился самолет с иностранными послами и журналистами. Президент Каримов обещал, что полететь смогут все репортеры, которые хотят посмотреть на места боев и поговорить с местными жителями. Однако вышло иначе. Многих журналистов, в том числе и корреспондента «Известий», в самолет не пустили. Что же касается дипломатов, то их организованно провезли по городу под охраной узбекских спецслужб. Одновременно с этим узбекские власти начали преследовать общественную организацию, которая решила провести независимый подсчет погибших во время бунта. По их данным, всего в Андижане был убит 831 человек.

Сказать, что Андижан открыли для журналистов, нельзя даже с очень большой натяжкой. Проехать в город своим ходом до сих пор невозможно. На всех дорогах, ведущих в Андижан, стоят блокпосты. Солдатам даны четкие указания: журналистов не пускать.

К визиту дипломатов и тех журналистов, которым удалось сесть в правительственный самолет, в Андижане явно готовились. Улицы вымыли, начали ремонт зданий. В «целях безопасности» к гостям «прикрепили» представителей узбекских спецслужб. Без них перемещаться по городу или общаться с местными жителями было запрещено. В среду же в середине дня самолет с дипломатами и журналистами вернулся в Ташкент. Сама экскурсия по городу длилась не больше часа.

Проводил ее министр внутренних дел Закир Алматов. В принципе, ничего нового по сравнению с тем, что накануне заявил Каримов, он не сообщил. Уточнил число погибших — 170 (за ночь в больнице умер еще один милиционер, раненный во время перестрелки). В числе жертв — прокурор города и глава налоговой инспекции. Боевиков было около 40 человек. Командование «осуществлялось со стороны соседнего государства». Задержан 81 «преступник». В Андижане сейчас создаются народные дружины, которые «активно сотрудничают с правоохранительными органами по защите города и поиску преступников». В дружины записалось 1200 человек.

Из неофициальных источников в Андижане информация поступает совсем другая.

– В Андижане обнаружен склад трупов, – рассказал «Известиям» Урмонджан Эргашев, региональный лидер оппозиционной партии «Свободные крестьяне», вернувшийся вчера из Андижана в Ташкент. – Тела погибших во время расстрела 13 мая хранятся в школе № 15. Школу охраняют сол-

...должают перепись жертв (о начале этой акции «Известия» подробно рассказывали 17 мая). Они ходят по домам и спрашивают людей: «У вас все живы?» Число жертв в Андижане и соседнем городе Пахтаабаде, где тоже шли бои, составило 831 человек. Однако в больницах умирают тяжелораненые. Несмотря на помощь международного Красного Креста, в больницах Андижана не хватает медикаментов. Хотя 2005 год президент Узбекистана Ислам Каримов объявил Годом здоровья.

Партия «Свободные крестьяне» зарегистрировала в Чикаго благотворительный фонд помощи родственникам жертв андижанских событий. По словам лидера партии Нигары Хидоятовой, за два дня на банковский счет фонда поступило 50 тыс. долларов. Собранные деньги будут израсходованы на медикаменты и материальную помощь семьям, которые лишились кормильцев. Однако Нигара Хидоятова не уверена, что сможет целенаправленно распорядиться собранными деньгами. Потому что добро на благотворительную деятельность в Узбекистане дает президент.

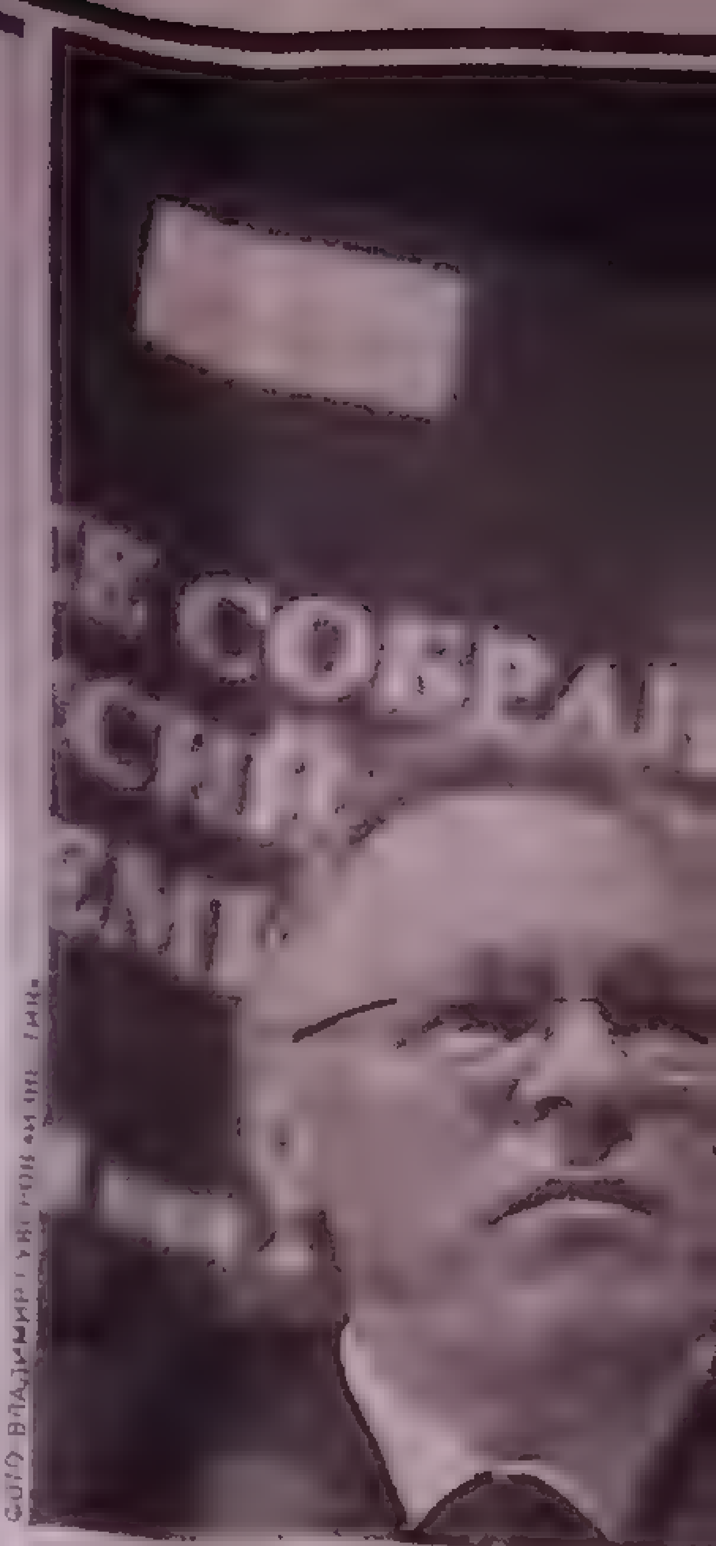
По письму Службы национальной безопасности Узбекистана налоговая инспекция начала тотальную проверку фирм, принадлежащих родственникам Нигары Хидоятовой и питающих партийную казну. Это нефтяная и газовая фирмы, завод глубокой переработки хлопка и телефонная компания.

Представитель другой оппозиционной партии Бирлик Исмаил Дадажанов говорит, что число погибших может составлять до 1500 человек.

Информационная блокада всей Ферганской долины и полное отсутствие новостей о происходящем на узбекском телевидении заставляют узбеков питаться слухами. Жители Ташкента, ссылаясь на своих родственников в приграничном городе Карасу, рассказывали, что в начале недели там на улицах шли настоящие бои. Якобы мятежники захватили здание администрации города и другие административные здания. Вчера наконец обстановка вокруг этого города прояснилась: ситуация в Карасу стабилизировалась после того, как туда были введены правительственные войска.

Узбекские события вновь обсуждают в Вашингтоне. Госдепартамент провел по этому вопросу специальное совещание. Итогом стало выступление главы Госдепа Кондолизы Райс: «Совершенно ясно, что погибло много людей. И это всегда вызывает озабоченность, потому что невинные люди не должны гибнуть». Американское руководство надеется, что узбекские власти «не воспользуются ситуацией, чтобы начать репрессии».

Зато главы соседних с Узбекистаном Киргизии и Таджикистана Курманбек Бакиев и Эмомали Рахмонов однозначно приняли сторону своего узбек-



Министру Андрею Фурсе...

СКАНДАЛ

Акаде...

Ученые выпустили...

В среду в Москве закон...
академии наук. Это был...
15 лет. Обсуждался жиз...
правительственная прог...
которая с корнем перев...
устои. Чиновники счита...
Академики уверены: ре...
надо, а лучше просто да...
ясно, что академики со...
не все. Один из академи...

Сергей Лесков

...заявил в принципе, ничего нового по сравнению с тем, что накануне заявил Каримов, он не сообщил. Уточнил число погибших — 170 (за ночь в больнице умер еще один милиционер, раненый во время перестрелки). В числе жертв — прокурор города и глава налоговой инспекции. Боевиков было около 40 человек». Командование «осуществлялось со стороны соседнего государства». Задержан 81 «преступник». В Андижане сейчас создаются народные дружины, которые «активно сотрудничают с правоохранительными органами по защите города и поиску преступников». В дружины записалось 1200 человек.

Из неофициальных источников в Андижане информация поступает совсем другая.

— В Андижане обнаружен склад трупов, — рассказал «Известиям» Урмонджан Эргашев, региональный лидер оппозиционной партии «Свободные крестьяне», вернувшийся вчера из Андижана в Ташкент. — Тела погибших во время расстрела 13 мая хранятся в школе № 15. Школу охраняют солдаты. Местные жители обнаружили склад по запаху. Трупы стали разлагаться. У властей нет пластиковых мешков и формалина. Солдаты периодически поливают трупы водой из шлангов, но это не помогает. Сколько тел находится в школе № 15 — неизвестно.

Школу № 15 экскурсантам не показали.

Тем временем активисты оппозиционной партии «Свободные крестьяне» про... рассказывали, что в начале недели там на улицах шли настоящие бои. Якобы мятежники захватили здание администрации города и другие административные здания. Вчера наконец обстановка вокруг этого города прояснилась: ситуация в Карасу стабилизировалась после того, как туда были введены правительственные войска.

Кондолиза Райс «озабочена гибелью невинных людей»

Узбекские события вновь обсуждают в Вашингтоне. Госдепартамент провел по этому вопросу специальное совещание. Итогом стало выступление главы Госдепа Кондолизы Райс: «Совершенно ясно, что погибло много людей. И это всегда вызывает озабоченность, потому что невинные люди не должны гибнуть». Американское руководство надеется, что узбекские власти «не воспользуются ситуацией, чтобы начать репрессии».

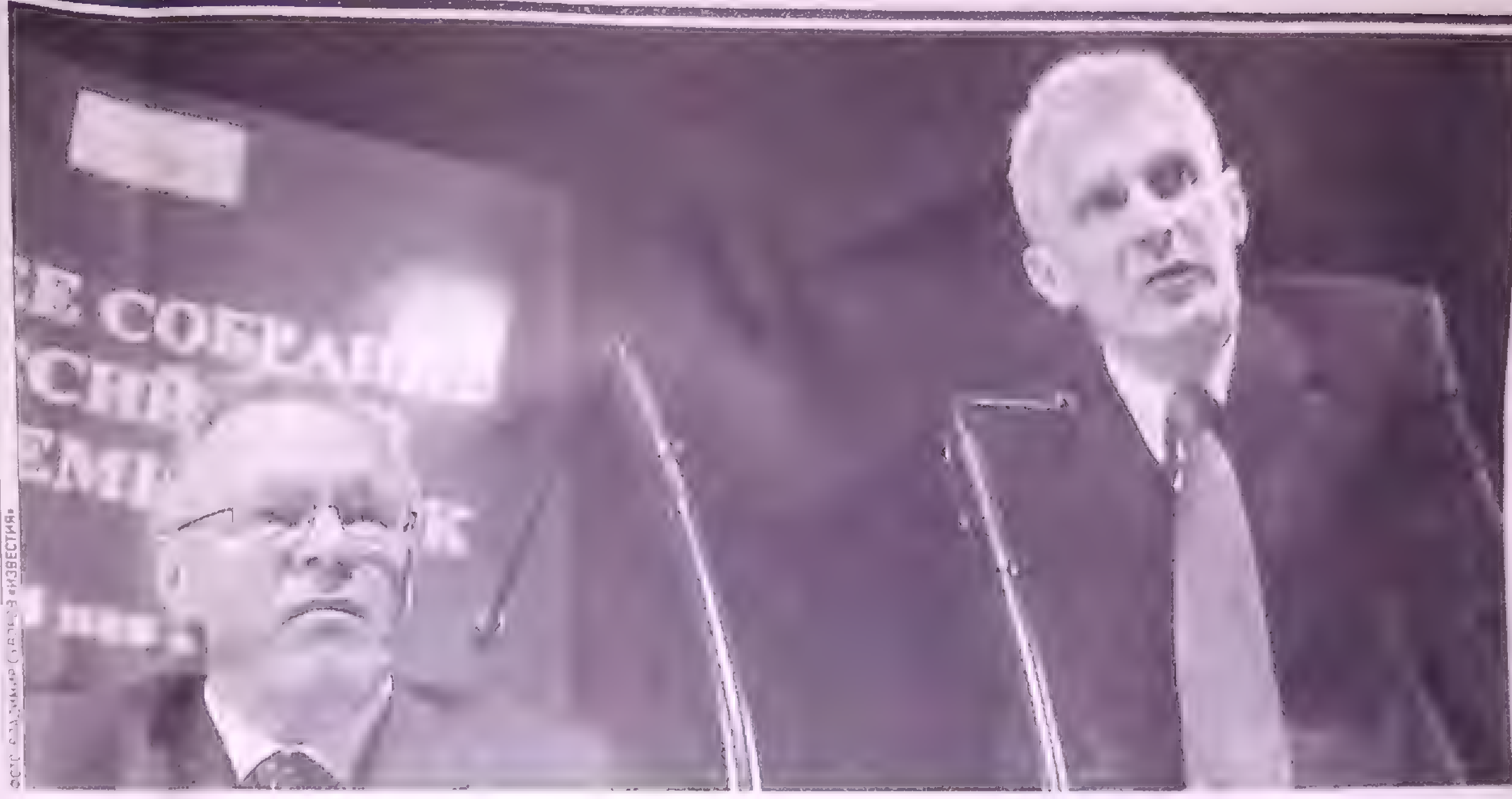
Зато главы соседних с Узбекистаном Киргизии и Таджикистана Курманбек Бакиев и Эмомали Рахмонов однозначно приняли сторону своего узбекского коллеги. На совместной пресс-конференции в Душанбе они заявили, что «верят официальной информации, поступающей из Ташкента». По мнению Бакиева и Рахмонова, за событиями в Андижане «чувствуется почерк религиозного экстремизма». Вмешиваться в ситуацию они не собираются — «это внутреннее дело Узбекистана».

Андижан. Солдат на улицах стало меньше, но они еще остаются

ЦЕРКОВЬ

Патриа... антиал...

Наталья ...ныгина



Министру Андрею Фурсенко (справа) и президенту РАН Юрию Осипову не нравится, когда в Академии наук свистят

СКАНДАЛ

Академический свист

Ученые выпустили пар и согласились на реформу Российской академии наук

В среду в Москве закончилось Общее собрание Российской академии наук. Это было самое скандальное собрание ученых за 15 лет. Обсуждался жизненно важный для академии вопрос правительственная программа модернизации госсектора науки, которая с корнем переворачивает сложившиеся академические устои. Чиновники считают: РАН архаична и отстала от жизни. Академики уверены: реформа добьет науку, перестраивать ее не надо, а лучше просто дать больше денег. К концу собрания стало ясно, что академики согласились на компромисс с властью. Правда не все. Один из академиков даже освистал министра.

Сергей Лесков

Во время речи министра образования и науки Андрея Фурсенко в зале раздался оглушительный молодецкий свист. Так свистеть мог только профессионал – корабельный боцман или футбольный болельщик. Министр испуганно осекся. А президент РАН Юрий Осипов встал и строго заявил:

– За всю историю Российской академии наук собрание не прерывалось хулиганским свистом. Я требую, чтобы тот, кто свистел, покинул зал.

Пастер так внимательно не рассматривал в лупу бактерии, как зал выискивал глазами нарушителя академических устоев. Это мог быть какой-нибудь неоперившийся кандидат, окольными путями проникший на собрание. Но поднялся седовласый ученый муж с окладистой бородой, которой позавидовал бы Карл Маркс. Несомненно, с сознанием выполненного долга и оскорбленной добродетели он покинул затихший зал.

Это был 65-летний член-корреспондент Владимир Арлазаров, один из самых известных системщиков, программистов и специалистов по искусственному интеллекту. Много лет назад вместе с чемпионом мира по шахматам Михаилом Ботвинником Арлазаров [illegible] программу «Каисса» [illegible]

[illegible] кладную. Это неприемлемо. Есть множество областей, где границу провести невозможно. Например, сегодняшний научный лидер генетика – смесь фундаментальных и прикладных проблем. Реформы, которые задумало министерство [illegible] государства. [illegible] ника – исполнение чужой воли. Аппарат науки – анализ объективных данных, доказательная база. Экспертиза государственных [illegible] мии наук США. В России этого нет вовсе. Вот проблема.

Во второй день Общего собрания звучало немало речей, клеймивших правительственную программу. 67-летний академик-биолог Евгений Свердлов от имени отделения предложил написать письмо президенту России с требованием наложить годичный мораторий на все проекты по модернизации РАН. 82-летний академик-механик Горимир Черный от имени отделения предложил выразить недоверие министру, который к тому моменту уже уехал по другим делам. Но было ясно, что пар уходил и академики согласятся на компромисс с властью, довольствовавшись тем, что мини[illegible]

Член-корреспондент РАН

Владимир Арлазаров войдет в историю не только как крупнейший специалист по искусственному интеллекту, но и как мастер «академического свиста»

Итог: Общее собрание одобрило ту часть программы, которая касается академии, где нет революционных перемен. А ту часть, где речь идет об обвальной приватизации отраслевой науки, академия предложила министерству отредактировать общими усилиями. Даже Владимир Фортов, академик-секретарь того отделения, где собрана отраслевая наука и где зрел бунт, выступил с объединительной речью. После всех гневных речей странно было слышать в итоговой декларации убаюкивающие слова: продолжить конструктивную работу по модернизации.

Но академики обязали [illegible]

[...] больше денег. К концу собрания стало ясно, что академики согласились на компромисс с властью. Правда не все. Один из академиков даже освистал министра.

СКАНДАЛ

Сергей Лесков

Член-корреспондент РАН **Владимир Арлазаров** войдет в историю не только как крупнейший специалист по искусственному интеллекту, но и как мастер «академического свиста»

Во время речи министра образования и науки Андрея Фурсенко в зале раздался оглушительный молодецкий свист. Так свистеть мог только профессионал — корабельный боцман или футбольный болельщик. Министр испуганно осекся. А президент РАН Юрий Осипов встал и строго заявил:

— За всю историю Российской академии наук собрание не прерывало докладчика свистом. Я требую, чтобы тот, кто свистел, покинул зал.

Пастер так внимательно не рассматривал в лупу бактерии, как зал выискивал глазами нарушителя академических устоев. Это мог быть какой-нибудь неоперившийся кандидат, окольными путями проникший на собрание. Но поднялся [illegible] муж с окладистой бородой, которой позавидовал бы Карл Маркс. Неспешно, с сознанием выполненного долга и оскорбленной добродетели он покинул [illegible] зал.

Это был 65-летний член-корреспондент Владимир Арлазаров, один из самых известных системщиков, программистов и специалистов по искусственному интеллекту. Много лет назад вместе с чемпионом мира по шахматам Михаилом Ботвинником Арлазаров создал программу «Каисса», которая выиграла первый чемпионат мира по шахматам среди компьютеров. Если вспомнить, что самым непримиримым диссидентом в России ныне является шахматный чемпион Гарри Каспаров, тоже ученик Ботвинника, то можно предположить, что близкое знакомство с шахматами развивает в человеке неуважение к фигурам, которые ведут политические игры.

— Вообще-то я свистеть не умею, — сообщил «Известиям» член-корреспондент Владимир Арлазаров. — Но так министр возмутил, так накипело, что пальцы сами во рту оказались — и свист пошел. Вот, смотрите, пробую еще раз — и не выходит.

Что в словах министра вызвало особенный прилив возмущения?

— Позиция Фурсенко деструктивна. Нельзя разделить науку на фундаментальную и прикладную. Это неприемлемо. Есть множество областей, где границу провести невозможно. Например, сегодняшний научный лидер генетика — смесь фундаментальных и прикладных проблем. Реформы, которые задумало министерство, подрывают сами устои государства. Нельзя строить науку по бюрократической логике. Аппарат чиновника — исполнение чужой воли. Аппарат [illegible] данных, доказательная база. Экспертиза государственных программ — основная статья доходов Академии наук США. В России этого нет вовсе. Вот проблема!

Во второй день Общего собрания звучало немало речей, клеймивших правительственную [illegible]. 67-летний [illegible] нием наложить годичный мораторий на всякие проекты по модернизации РАН. 82-летний [illegible] Черный от имени отделения предложил выразить недоверие министру, который к тому моменту уже удалился по другим делам. Но было ясно, что пар уходит и академики согласятся на компромисс с властью, довольствовавшись тем, что министр обещал не выставлять вызывающую ужас программу на обсуждение правительства 26 мая. А это означает еще одну передышку — чего же боле?

В итоге Общее собрание одобрило ту часть [illegible] нет революционных перемен. А ту часть, [illegible] усилиями. Даже Владимир Фортов, академик-секретарь того отделения, где собраны [illegible] обходительной речью. После всех гневных речей странно видеть в итоговой декларации убаюкивающие слова: продолжить конструктивную работу по модернизации.

Но академики забыли главный закон бюрократии: в подковерной борьбе обыграть чиновника невозможно, а всякая затяжка ему только на руку.

Что думают о реформе ведущие ученые страны → стр. 19

Где здесь теплый нужник?

Профессор Сергей Капица:
Во время войны мой отец — нобелевский лауреат Петр Капица со своим институтом перебрался в Казань. В дальнем коридоре оборудовали теплый туалет, редкость по тем временам. Однажды в коридоре я впервые увидел престарелого президента академии Комарова, который спросил у меня: «Мальчик, где здесь теплый нужник?» На Общем собрании мне почему-то вспомнился этот давний эпизод. Главная беда академии — отсутствие молодежи. Ее нет на собрании, нет и в институтах. Если уйдут пожилые директора, которые ничего не хотят менять, то и заменить их некем. Вакуум! Но об этом никто не говорит. Гранты, которые придумали для молодых ученых, — это слезы. В Китае, который 15 лет назад отставал от России по всем показателям, институты оборудованы прекрасно, профессор получает 1 тысячу долларов. У нас в академии 60% оборудования старше 15 лет. Профессора — не чета китайским, но влачат жалкое существование. [illegible] каких лимузинах приехали на собрание!

ЦЕРКОВЬ

Патриарх благословил антиалкогольную кампанию

Наталья Коныгина

Русская православная церковь обнародовала в среду свою стратегию борьбы с алкоголизмом в России. Одним из направлений должны стать группы взаимопомощи алкоголиков и наркоманов при московских храмах. Пресс-конференция, посвященная этой теме, была приурочена ко дню иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша», перед которой молятся об излечении от пьянства и наркомании.

Создание при московских храмах групп взаимопомощи для алкоголиков и наркоманов благословил патриарх Московский и всея Руси Алексий II, заявив: «Опыт, накопленный в сообществах «Анонимных алкоголиков» и «Анонимных наркоманов», не должен быть проигнорирован в России, напротив, он должен стать предметом пристального изучения». Сейчас в Москве действуют 44 группы взаимопомощи, 8 из них при монастырях и храмах. Определение «при храме» значит, что настоятель предоставляет группам помещение и информирует об их деятельности нуждающихся прихожан. В остальном же эти группы исключительно светские, священников допускают только на открытые заседания. «Церковь не хочет «захватить» «Анонимных алкоголиков», — заверил «Известия» руководитель программ психологической и социальной реабилитации Патриаршего центра духовного развития детей и молодежи при Даниловом монастыре отец Иона (Займовский). «Анонимные алкоголики» ожидают, что поддержка церкви даст им приток новых членов, которые придут к ним по рекомендации своих батюшек. Церковь же в свою очередь рассчитывает на пополнение своей паствы за счет пока не воцерковленных членов групп. Впрочем, председатель Российского совета обслуживания «Анонимных алкоголиков» Борис Г. (члены сообщества принципиально не разглашают своих фамилий) сообщил «Известиям», что посещение храма для членов групп — дело сугубо добровольное. Он также рассказал, что церковь предоставляет группам взаимопомощи помещения бесплатно. Однако [illegible] сообщества — ничего не брать даром — обязывает их отблагодарить приютивший их [illegible]

[illegible]

Мнения & Комментарии

Зачем нам нужно «свободное» телевидение, «си

Большинство россиян считают, что «при Горба

ТЕЛЕНЕДЕЛЯ

ИРИНА ПЕТРОВСКАЯ

Порядка только нет

[illegible]

Телевидение при желании можно обвинить в чем угодно: в растлении малолетних, в дебилизации населения, в обнищании пенсионеров, в предательстве интересов национальной безопасности и в организации революций...

[illegible]

ДЕБАТЫ

Разр... пьян...

20 лет назад в ... антиалкогольн... людей. Кто-то ... даже разовое ... вырубали вин... талоны» на во... убеждены: все ... нормально. ... по-прежн... полностью ... парламента, ко... «золотые милл... рассматривает ... много тех, кто ... «Известия» р...

ТЬЯНА ...ОВЛЕВА

...председате... ...митета Гос... ...охране зд...

«Деалкоголизац... в контексте бор...

В свое время в «Из... ...вано письмо ... ...ку Соросу. «...3500 млн... ...вы собираетесь по... ...потратить на излеч... ...главного и роковог... [illegible]

...ТЬЯНА ...ОВЛЕВА

...ии наук

...нт РАН ...ов войдет в ...как крупнейший ...усственному ...к мастер ...виста»

...ров войдет в
...как крупнейший
...ственному
...как мастер
...свиста»

...не одобрю ту часть
...сается академии, где
...перемен. А ту часть,
...льной приватизации
...адемия предложила
...ктировать общими
...имир Фортов, акаде-
...деления, где собрана
...зрел бунт, выступил с
... После всех гневных
... в итоговой деклара-
...лова: продолжить кон-
...по модернизации.
...были главный закон
...ховерной борьбе обы-
...невозможно, а всякая
...на руку.

...ы → стр. 19

...е директора, которые ничего
...заменить их некем. Вакуум!
...говорит. Гранты, которые при-
...ученых, — это слезы. В Китае,
...д отставал от России по всем
...ты оборудования ...
...т 1 тысячу долларов. У нас в
...удования старше 15 лет. Про-
...китайским, но влачат жалкое
...о директора — посмотрите, на
...иехали на собрание!

...ка не воцерковленных чле-
...чем, председатель Россий-
...бслуживания «Анонимных
...орис Г. (члены сообщества
...не разглашают своих фами-
... «Известиям», что посеще-
...членов групп — дело сугубо
... Он также рассказал, что цер-
...ляет группам взаимопомощи
...есплатно. Однако принцип
...ничего не брать даром — обя-
...лагодарить приютивший их
...ыми подарками.
...ми Москвы создание групп
...ии при храмах идет медлен-
...едателя отдела внешних цер-
...й Московского патриархата
...омский Марк объяснил это
...женным отношением священ-
..., начинанию и необходимос-
...ния положительного опыта.

...кем угодно: в растлении малолетних, в дебилизации населения, в обнищании пенсионеров, в предательстве интересов национальной безопасности и в организации революций...

телевидение — тот самый крайний, кого при желании можно обвинить в чем угодно: в растлении мало[illegible] в обнищании пенсионеров, в предательстве интересов национальной безопасности, в измене Родине и даже в организации «цветочных» революций на территории сопредельных [illegible]сударств. Короче, «он виноват уж тем, что хочется мне кушать».

[illegible]претации большинства [illegible] телевидения, — это государ[illegible] контроль за ним. Так считает, [illegible]жиссер Андрон Кончаловский, [illegible] эту точку зрения в программе «Культурная революция».

[illegible]роятно, но факт: человек, в свое время пострадавший от советской цензуры (его «История Аси Клячиной» пролежала «на полке» много лет) и слинявший из страны, как только представилась легальная возмож[illegible] государство вме[illegible]сть телеканалов, ибо, по [illegible], без такого вмешательства в Рос[illegible] не может полноценно развиваться ни [illegible]з общественных институтов. Такова, [illegible], российская ментальность: свобода оборачивается форменным безобразием. Поэтому нужно что-то типа Политбюро, которое приструнит телевидение, как Путин — олигархов: «Почему Путина уважают? Народу нравится, когда прижимают».

Народу это и впрямь нравится, что продемонстрировал первый раунд программы «К барьеру!», в котором депутат столичной думы Людмила Стебенкова «как мать и как женщина» возмущалась «потоками нецензурщины и порнографии, которые льются с телеэкранов». Даже не выслушав толком аргументы защиты СМИ из уст журналиста Дмитрия Быкова, аудитория принялась активно голосовать по телефону в поддержку депутата, руководствуясь, очевидно, одним лишь соображением: так им и надо, журналюгам зажравшимся (а Быков, следует признать, мужчина упитанный), не позволим растлевать нас и наших детей, к ногтю их!

Но, вслушавшись в беспомощный лепет депутатши и прислушавшись к остроумным и разумным доводам журналиста, публика быстро переориентировалась: победил Быков, доказавший непродуктивность запретительных мер по отношению к СМИ. Однако тут важен первоначальный зрительский посыл — готовность поддержать любого, кто желает «прижать» телевидение, даже если этот «любой» несет ахинею, обильно сдобренную словами «духовность» и «нравственность».

Кстати, большинство наших «нравственных» зрителей под дулом пистолета не заставишь вместо низкопробных «Аншлагов» и «Кривых зеркал» смотреть тот же канал «Культура», к чему призывали и Быков, и Кончаловский в «Культурной революции». И если бы государство, вмешайся оно в деятельность телевидения, запретило означенные «хиты» и заставило население в

[illegible] стоящие у здания суда с плакатами против кровопийц олигархов — пенсионер с орденами, скромная студентка, женщина средних лет — должны дать понять всем остальным зрителям, как следует относиться к тем, кто сидит сегодня на скамье подсудимых. Непримиримо. Только так.

Меж тем двум другим телеканалам отчего-то позволили отражать процесс над Ходорковским с [illegible] не новостных выпусков, здесь работают лучшие корреспонденты компаний, здесь дают слово адвокатам подсудимых, здесь показывают силовые действия милиции и ОМОНа против участников пикетов в поддержку олигархов и расспрашивают противников. «Выразители народных чаяний» в ответ на вопрос, что привело их к зданию Мещанского суда, переминаются с ноги на ногу, прячут глаза и лепечут что-то невразумительное: типа, не знаю, ну вот, пришли и всё.

Трудно предположить, что так называемые независимые телекомпании резко обрели подлинную независимость. Видать, государственные контролеры, следуя новым веяниям, озвученным президентом в послании Федеральному собранию, решили несколько ослабить цепь, продемонстрировать либеральной общественности, что у нас есть-таки свобода слова и свободное телевидение, само формирующее информационную политику.

Но тогда у стороннего наблюдателя-зрителя ум за разум заходит. Чешет он «репу» и приходит к выводу, что на двух главных «государевых» каналах работают полные непрофессионалы да к тому же еще и саботажники, игнорирующие руководящие указания президента о неукоснительном соблюдении принципов свободы слова на государственном (особенно на государственном!) ТВ! И гнать их надо поганой метлой, чтобы не дискредитировали свои телекомпании и государство в глазах всего мира.

А другой наблюдатель-зритель, возможно, думает иначе: что на НТВ и REN TV пробралась «пятая колонна» и разваливает за большие деньги (за чьи, кстати? Помните интерес г-на Каримова?) и без того не прочную российскую государственность. И что слаб, слаб на деле-то наш Владимир Владимирович, если не может поприжать олигарших приспешников.

Картина, как ни крути, получается абсолютно шизофреническая. То ли правая рука не ведает, что творит левая, то ли все всё ведают, хотят даже как лучше, а получается как всегда. Глупо. Бессмысленно. Кондово.

Но не это ли ярчайший пример того, что бывает, когда государство хочет призвать ТВ к порядку, как бы оно смысл сего порядка ни понимало. Порядка нет как нет.

Бывший председатель Гостелерадио СССР Леонид Кравченко, на своей шкуре испытавший все прелести госконтроля, сказал в программе «Культурная революция»: «На ТВ наезжали всегда. И всегда власть призывала его к порядку. Единственное, что ему всегда не хватало, — свободы».

Вот и нынешняя власть осознала, что свободы на ТВ маловато. Но [illegible] при этом придерживается принципов умеренного либерализма. Знаете, что такое, по Чехову, умеренный либерализм? «Нужна собаке свобода, но все-таки ее нужно на цепи держать».

...ного и ро...
Только на это...
тысяч россиян в...
ежегодно умираю...
...ью так или иначе...
Горбачевская ан...
несмотря на все из...
все же дала результа...
жизни мужчин уве...
три года, женщин...
позволило сохранит...
вать нечто подобное...
ственная политика,
всего на ограждение
...юного поколения. И...
...изация России возмо...
борьбы с нищетой и...
безысходность, когда
люди», побуждают ми...
ственников, как пел В...
уколоться и забыться.

«На Руси испокон веко[в] ... не водку, а пиво»

Ну, разумеется, пьянство...
Ее все разрушает на самом...
рушает — делает сильнее. Я...
не бываю и плохо представ...
рится. Знаю, что на Руси ис...
не водку, а пиво. Сбиты, к...
спиртное на Руси при...
тому назад, когда ...
Вот после этого лю...
у нас как: если вып...
мально. Разница...
ведро водки — ор...
А вообще, ...
мы уже вым...
максимум ...
произошло. ...
Главное в то...
ресно не по...
и дисциплину...
было интерес...
интересам ...
вание нах! Без...
не интересно, ...
интересно же.

СЕ...
ЗИ...

«Выпить и напить[ся] — это разные вещи»

Во-первых, ...
Россию, а ...
В последнее время ...
крепкого алкоголя ...
ства контрафактной ...
когда заводы легальны...
останавливаются или с...
водство, подпольные пр...

Так звучала тема очередного выпуска «Культурной революции», записанного бог знает когда, но выданного в эфир лишь на прошедшей неделе (знаю, поскольку сама участвовала).

Пока программа отлеживалась «на полке» до лучших времен, они, лучшие времена, как раз и наступили. Сам президент Путин призвал телевидение к порядку, потребовав от него соблюдения свободы слова и максимально полного отражения политических воззрений, существующих в стране.

Следом за президентом Московская городская дума вознамерилась призвать ТВ к порядку, инициировав законопроект о защите психического и физического здоровья детей от негативной информации, в связи с чем в программе «К барьеру!» сошлись законодатель Людмила Стебенкова и журналист Дмитрий Быков.

В довершение ко всему президент Узбекистана Каримов набросился на российское телевидение и особенно на НТВ с обвинениями в недостоверности распространяемых им сведений о происходящем в Андижане, высказав особый интерес к тому, кто же платит зарплату зловредным энтэвэшникам.

Из множества обвинительных пассажей, прозвучавших с телеэкрана, очевидно одно:

> *Телевидение при желании можно обвинить в чем угодно: в растлении малолетних, в дебилизации населения, в обнищании пенсионеров, в предательстве интересов национальной безопасности и в организации революций...*

телевидение — тот самый крайний, коего при желании можно обвинить в чем угодно: в растлении малолетних, в дебилизации населения, во лжи, в продажности, в обнищании пенсионеров, в предательстве интересов национальной безопасности, в измене Родине и даже в организации «цветочных» революций на территории сопредельных России государств. Короче, «он виноват уж тем, что хочется мне кушать».

Порядок, в интерпретации большинства обвинителей телевидения, — это государственный контроль за ним. Так считает, например, режиссер Андрон Кончаловский, отстаивавший эту точку зрения в программе «Культурная революция».

Невероятно, но факт: человек, в свое время пострадавший от советской цензуры (его «История Аси Клячиной» пролежала «на полке» много лет) и слинявший из страны, как только представилась легальная возможность, теперь призывает государство вмешаться в деятельность телеканалов, ибо, по его мнению, без такого вмешательства в России не может полноценно развиваться ни один из общественных институтов. Такова, мол, российская ментальность: свобода оборачивается форменным безобразием. Поэтому нужно что-то типа Политбюро, которое приструнит телевидение, как Путин — олигархов: «Почему Путина уважают? Народу нравится, когда прижимают».

Народу это и впрямь нравится, что продемонстрировал первый раунд программы «К барьеру!», в котором депутат столичной думы Людмила Стебенкова «как мать-женщина» [illegible]

[illegible] порядке смотреть «Культуру», в стране, я уверена, начались бы массовые народные волнения, не сопоставимые даже с волнениями по поводу отмены льгот. Потому что, как ни крути, телевидение идет навстречу запросам зрителей, а зрители уже привыкли сами выбирать, что смотреть, и полюбили то, что полюбили.

Значит ли это, что телевидение не в чем упрекнуть? Отнюдь нет. Полно упреков и претензий. Кончаловский утверждал: «Свобода имеет смысл только тогда, когда сопряжена с ответственностью, а российское ТВ ответственности не ощущает». Но даже свобода без особой ответственности лучше, чем ответственный государственный контроль.

Возьмем для примера сюжет последних дней — оглашение приговора Ходорковскому и Лебедеву, грозящее превратиться в информационный сериал. Очень ответственные и подконтрольные государству новости двух главных каналов сообщают о происходящем в Мещанском суде столицы и около него через раз и скороговоркой — словно речь идет не о процессе, к которому сегодня приковано мировое внимание, а о рядовом суде над какими-нибудь барсеточниками.

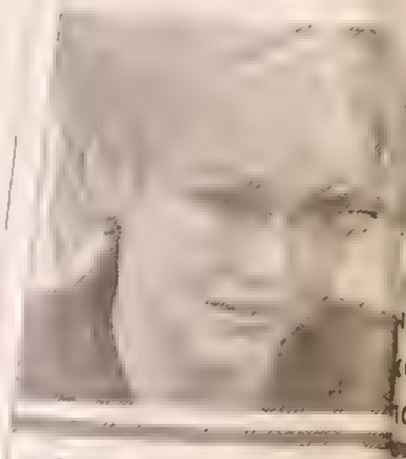
Логика столь лаконичного показа более чем очевидна: нет полноценных сюжетов в программах новостей — нет и проблемы. А попадающие в кадр выразители народных чаяний, стоящие у здания суда с плакатами против кровопийц-олигархов — пенсионер с орденами, скромная студентка, женщина средних лет — должны дать понять всем остальным зрителям, как следует относиться к тем, кто сидит сегодня на скамье подсудимых. Непримиримо. Только так.

Меж тем двум другим телеканалам отчего-то позволили отражать процесс над Ходорковским с неправдоподобной откровенностью: здесь сюжеты об этом ставят в открытие новостных выпусков, здесь работают лучшие корреспонденты компаний, здесь дают слово адвокатам подсудимых, здесь показывают силовые действия милиции и ОМОНа против участников пикетов в поддержку олигархов и расспрашивают противников. «Выразители народных чаяний» в ответ на вопрос, что привело их к зданию Мещанского суда, переминаются с ноги на ногу, прячут глаза и лепечут что-то невразумительное: типа, не знаю, ну вот, пришли и всё.

Трудно предположить, что так называемые независимые телекомпании резко обрели подлинную независимость. Видать, государственные контролеры, следуя новым веяниям, озвученным президентом в послании Федеральному собранию, решили несколько ослабить цепь, продемонстрировать либеральной общественности, что у нас есть таки свобода слова и свободное телевидение, само формирующее информационную политику.

Но тогда у стороннего наблюдателя зрителя ум за разум заходит. Чешет он «репу» и приходит к выводу, что на двух главных «государевых» каналах работают полные непрофессионалы да к тому же еще и саботажники, игнорирующие руководящие указания президента о неукоснительном соблюдении принципов свободы слова на государственном (особенно на государственном!) ТВ! И гнать их надо поганой метлой, чтобы не дискредитировать [illegible]

[illegible] вырубали [illegible] талоны» на [illegible] убеждены: [illegible] нормально. [illegible] — по-прежн[illegible] полностью [illegible] парламента, ко[illegible] «золотые милл[illegible] рассматривает [illegible] много тех, кто [illegible] «Известия» реш[illegible]



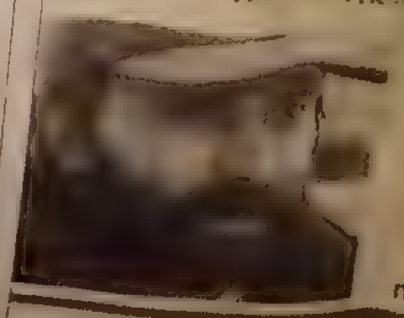
[illegible]редсе[illegible] [illegible]омите[illegible] [illegible]о охра[illegible]

«Деалкоголизаци[illegible]озмож[illegible] в контексте бор[illegible] с ни[illegible]

В свое время в «Изв[illegible]иях» бы[illegible] ковано письмо пис[illegible]ля Эдуа[illegible] Джорджу Соросу. «[illegible]$500 м[illegible] вы собираетесь под[illegible]ть Росс[illegible] потратить на излече[illegible] этой с[illegible] главного и рокового [illegible]дуга — а[illegible] Только на это!» При[illegible] одну ц[illegible] тысяч россиян в во[illegible]сте от 1[illegible] ежегодно умирают с[illegible]ртью, бо[illegible] тью так или иначе свя[illegible]ной с а[illegible]

Горбачевская анти[illegible]гольна[illegible] несмотря на все изде[illegible]жки, даж[illegible] все же дала результаты [illegible]родолж[illegible] жизни мужчин увел[illegible]лась бо[illegible] три года, [illegible] почти на д[illegible] позволило сохранить [illegible] поч[illegible] ону россиян.

Разумеется, [illegible] вать нечто подобное. Однако ну[illegible] ственная политика, направле[illegible] всего на ограждение от пьянств[illegible] ющего поколения. И конечно ж[illegible] лизация России возможна лишь в[illegible] борьбы с нищетой и бедностью[illegible] безысходность, когда нет шанса [illegible] люди», побуждают многих наших [illegible] ственников, как пел Владимир Вы[illegible] уколоться и забыться.



БАЯН ШИРЯНОВ

писатель

«На Руси испокон веков пили не водку, а пиво»

Ну, разумеется, пьянство разрушает Росс[illegible] Ее все разрушает на самом деле. А что не ра[illegible] рушает — делает сильнее. Я сам-то на улиц[illegible] не бываю и плохо представляю, что там тв[illegible] рится. Знаю, что на Руси испокон веков пил[illegible] не водку, а пиво. Сбитни, квасы и так далее. [illegible] спиртное на Руси придумали только лет 300[illegible] тому назад, когда спирт стали перегонять[illegible] Вот после этого люди стали спиваться. [illegible] у нас как: если [illegible] ведро [illegible]

ДЕБАТЫ

Разрушает ли пьянство Россию?

20 лет назад в бывшем Советском Союзе началась перестроечная антиалкогольная кампания. Она перекроила жизни миллионов людей. Кто-то травился «заменителями»; из вузов за «употребление» (даже разовое!) исключали талантливых студентов; под телекамеры вырубали виноградники; непьющие «отоваривали» «золотые талоны» на водку и т.п. Тогдашние руководители страны были убеждены: все беды от пьянства, не будет народ пить – заживет нормально. Пить страна меньше не стала, а нормальная жизнь — по-прежнему отдаленная перспектива. За эти 20 лет алкоголь стал полностью эфемерической категорией. Не было ни одной сессии парламента, когда депутаты не пытались бы перераспределять «золотые миллиарды» в чью-то пользу. В пятницу Дума рассматривает очередной закон на этот счет. При этом в стране много тех, кто считает «зеленого змия» главным врагом России. «Известия» решили выяснить: разрушает ли пьянство Россию?

ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА

председатель комитета Госдумы по охране здоровья

«Деалкоголизация возможна лишь в контексте борьбы с нищетой»

В свое время в «Известиях» было опубликовано письмо писателя Эдуарда Тополя Джорджу Соросу. «...Те $500 млн, которые вы собираетесь подарить России, следует потратить на излечение этой страны от ее главного и рокового недуга — алкоголизма. Только на это!» Приведу одну цифру: до 200 тысяч россиян в возрасте от 18 до 60 лет ежегодно умирают смертью, большей частью так или иначе связанной с алкоголем.

Горбачевская антиалкогольная кампания, несмотря на все издержки, даже глупости, все же дала результаты: продолжительность жизни мужчин увеличилась более чем на три года, женщин — почти на два года. Это позволило сохранить жизни почти 1 миллиону россиян.

Разумеется, [illegible] сейчас устраивать нечто подобное. Однако нужна государственная политика, направленная прежде всего на ограждение от пьянства подрастающего поколения. И конечно же деалкоголизация России возможна лишь в контексте борьбы с нищетой и бедностью. Именно безысходность, когда нет шанса «выйти в люди», побуждают многих наших соотечественников, как пел Владимир Высоцкий, уколоться и забыться.

БАЯН ШИРЯНОВ

[illegible]

ного Кавказа эффективно работают круглые сутки. Но вместо того, чтобы дать зеленый свет легальным производителям, им связывают руки, вводя различные ограничения. Это — первое. Второе — я бы разграничил понятия: пьянство и употребление алкоголя. Последнее тесно связано с понятием «культура пития». Согласитесь, выпить и напиться — это разные вещи. Здесь главное не переусердствовать, не пить слишком много, выбирать качественный алкоголь известного производителя. Обилие алкоголя, к тому же паленого, действительно разрушает Россию. Я уж не говорю о том, что это дурно сказывается на имидже нашей страны. А ведь по сути дела, красивые женщины, красная икра и водка — главное достояние России. А богатства страны надо преумножать.

ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВ

председатель комитета Госдумы по безопасности

«Сделать карьеру можно только будучи здоровым, а не пьяницей»

Конечно, пьянство разрушает Россию. Надо выработать систему мер, начав с детей, — продвигать здоровый образ жизни. Это недорого! В ряде регионов это делается, частью — энтузиастами, которым явно не хватает ресурсов. Есть интересный опыт Татарстана, впоследствии реализованный по всей России: там за короткий срок удалось навести порядок в сфере производства и распределения алкоголя. Это было в конце 90-х, когда водка шла эшелонами из кавказских республик по всей стране. Тогда на свадьбах отравлялись десятки людей, часто со страшными последствиями. Все это мы за короткий срок устранили, а главное — увеличили поступление [illegible]

СОЦИОЛОГИЯ

«Все равно мы пить не бросим!»

Георгий Ильичев

Весь май 1985 года одной из самых важных, если не главной (смотря у кого) темой разговоров большинства советских людей были начавшаяся «перестройка» и почти одновременно вступившие в силу драконовские ограничения на производство и продажу алкогольной продукции. Хотя 20 лет спустя лишь 15% российских граждан оценивают ту затею последнего советского Политбюро полностью положительно, большинство россиян готовы дать «добро» государству на продолжение борьбы с «зеленым змием», сообщают социологи из Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ).

Сравнивая горбачевский и путинский отрезки современной истории, подавляющее большинство участников исследования ВЦИОМа утверждают, что пить на Руси сегодня стали гораздо больше (диаграмма 1, опрос проводился в 40 регионах страны). И одна из главных причин повышения степени алкоголизации страны — ошибки того самого позднесоветского наскока власти на право человека свободно выпить, когда и сколько ему заблагорассудится. Тогда безжалостно вырубались виноградники, расцвело самогоноварение, очереди за спиртным превратились в места для боев без правил, а в желудки граждан рекой полились одеколоны и прочие неудобоваримые спиртосодержащие р[illegible]

Однако [illegible] на «перегибы и ошибки» той акции, еще больше оказалось респондентов (37%), которые считают ошибочной саму попытку ограничить административными методами процесс «пития» русского человека. Косвенно эту позицию разделяют и многие представители власти: несмотря на только что введенный запрет, пиво в общественных местах пьется все так же вольготно.

Большинству населения страны такая картина не нравится, но тут массовое сознание начинает хитрить, считают социопсихологи. Почти две трети россиян на «ура» встречают идею начать антиалкогольную кампанию заново (диаграмма 2), но предлагаемые ими меры или заведомо неэффективны, или просто невыполнимы. Больше всего (56% и 55% соответственно) граждан почему-то уверены, что запрет на продажу алкоголя лицам моложе 21 года и тотальное искоренение из рекламы всего, что крепче кефира, лучше всего способны отрезвить давно и крепко выпивающую нацию. Каждый третий уповает на репрессивные меры: принудительное лечение больных алкоголизмом, каждый четвертый — на административные (не продавать спиртное по утрам). А 39% опрошенных [illegible]

[illegible] страны от ее [illegible] алкоголизма. [illegible] цифру до 200 [illegible] от 18 до 60 лет [illegible] смертью, большей час[illegible] алкоголем.

[illegible] антиалкогольная кампания, [illegible] даже глупости, [illegible] продолжительность [illegible] более чем на [illegible] на два года. Это [illegible]

[illegible] вать нечто подобное. Однако нужна государственная политика, направленная прежде всего на ограждение от пьянства подрастающего поколения. И конечно же деалкоголизация России возможна лишь в контексте борьбы с нищетой и бедностью. Именно безысходность, когда нет шанса «выйти в люди», побуждают многих наших соотечественников, как пел Владимир Высоцкий, уколоться и забыться.

БАЯН ШИРЯНОВ

писатель

«На Руси испокон веков пили не водку, а пиво»

Ну, разумеется, пьянство разрушает Россию! Ее все разрушает на самом деле. А что не разрушает — делает сильнее. Я сам-то на улицах не бываю и плохо представляю, что там творится. Знаю, что на Руси испокон веков пили не водку, а пиво. Сбитни, квасы и так далее. А спиртное на Руси придумали только лет 300 тому назад, когда спирт стали перегонять. Вот после этого люди стали спиваться. Ведь у нас как: если выпил ведро пива — это нормально. Разницы-то не делали: ведро пива, ведро водки — организмы крепкие были.

А вообще, население уже спилось. Вот мы уже вымираем. Хотя я и прикладываю максимум усилий к тому, чтобы этого не произошло. У меня самого четверо детей. Главное в том, чтобы человеку было интересно не по подъездам водку пьянствовать и дисциплину хулиганить, а в том, чтобы ему было интересно в каком-нибудь кабачке по интересам засесть. Отсюда мораль: образование нах! Без образования человеку ничего не интересно, а с образованием человеку интересно усе.

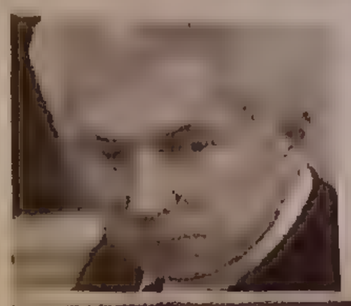
СЕРГЕЙ ЗИВЕНКО

президент ТПГ «КРИСТАЛЛ»

«Выпить и напиться — это разные вещи»

Во-первых, вовсе не пьянство разрушает Россию, а недобросовестность чиновников. В последнее время на российском рынке крепкого алкоголя растут объемы производства контрафактной продукции. В то время, когда заводы легальных производителей останавливаются или сокращают производство, подпольные предприятия Север-

[illegible] наше страны. А ведь по сути дела, красивые женщины, красная икра и водка — главное достояние России. А богатства страны надо преумножать.



ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВ

председатель комитета Госдумы по безопасности

будучи здоровым, а не пьяницей»

— Конечно, пьянство разрушает Россию. Надо выработать систему мер, начав с детей, — продвигать здоровый образ жизни. Это недорого! В ряде регионов это делается, частью — энтузиастами, которым явно не хватает ресурсов. Есть интересный опыт Татарстана, впоследствии реализованный по всей России: там за короткий срок удалось навести порядок в сфере производства и распределения алкоголя. Это было в конце 90-х, когда водка шла эшелонами из кавказских республик по всей стране. Тогда на свадьбах отравлялись десятки людей, часто со страшными последствиями. Все это мы за короткий срок устранили, а главное — увеличили поступление акцизов в бюджет. В Краснодарском крае работают, чтобы свести к минимуму теневой алкогольный рынок, а легальный, за счет местных налогов и акцизов, поставить на борьбу с негативными последствиями потребления водки. В Мордовии глава поселкового совета, учитель по образованию, в течение дня проверяет магазин — сколько водки продано. Они понимают, что это — зарплата бюджетников в их маленьком поселке. Другой аспект связан с экономикой: должна быть хорошо оплачиваемая, привлекательная работа, и человек должен понимать, что добиться успеха можно только будучи здоровым, а не пьяницей.

РАДИК АМИРОВ

руководитель пресс-службы Совета муфтиев России

«Хочешь угостить хорошего человека — угости лучше мясом»

Конечно, разрушает. В России пьют все, что горит. Отрицательную роль играют СМИ — идет реклама алкоголя. Пивной алкоголизм растет. Подросток, начиная пить пиво, за год-два становится алкоголиком. Нужно, как еще в советское время, плакаты вешать антиалкогольные: «Папа, не пей!». Мы, когда проводится крупное спортивное мероприятие, приглашаем муфтия или представителя Духовного управления, чтобы выступил перед молодежью. Мусульманам нельзя не только употреблять, но и производить алкоголь, продавать его. И угощать им тоже нельзя: хочешь угостить хорошего человека — угости лучше мясом. Некоторые говорят, что Коран запрещает вино, а про водку ничего не сказано. Но в Коране и про героин ничего не сказано, и про ацетон, что его нюхать нельзя... На самом деле Коран запрещает любые одурманивающие средства. Кстати, алкоголь — слово, пришедшее из арабского, оно означает «одурманивание».

правил, а в желудки граждан [illegible] лись одеколоны и прочие неудобоваримые спиртосодержащие растворы.

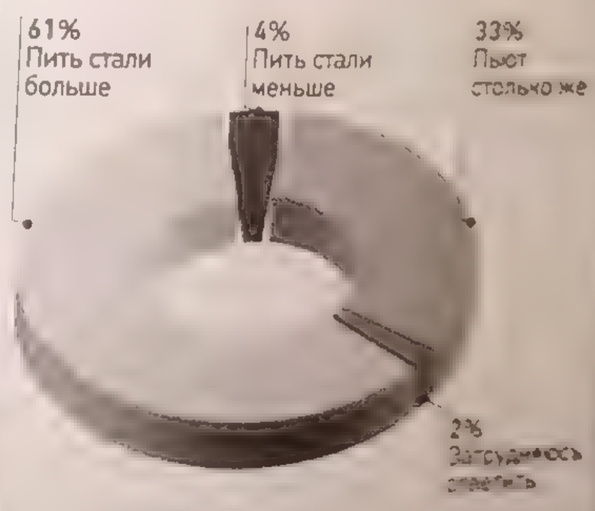
Однако хотя каждый третий и указывает на «перегибы и ошибки» той акции, еще больше оказалось респондентов (37%), которые считают ошибочной саму попытку ограничить административными методами процесс «пития» русского человека. Косвенно эту позицию разделяют и многие представители власти: несмотря на только что введенный запрет, пиво в общественных местах пьется все так же вольготно.

Большинству населения страны такая [illegible] хитрить, считают социопсихологи. Почти две трети россиян на «ура» встречают идею начать антиалкогольную кампанию заново (диаграмма 2), но предлагаемые ими меры или заведомо неэффективны, или просто невыполнимы. Больше всего (56% и 55% соответственно) граждан почему-то уверены, что запрет на продажу алкоголя лицам моложе 21 года и тотальное искоренение из рекламы всего, что крепче кефира, лучше всего способны отрезвить давно и крепко выпивающую нацию. Каждый третий уповает на репрессивные меры: принудительное лечение больных алкоголизмом, каждый четвертый — на административные (не продавать спиртное по утрам). А 39% опрошенных предлагают абстрактно пропагандировать здоровый образ жизни.

Словом, само общество признает проблему, но не может предложить ни одного нового, не испытанного, не отвергнутого и не существующего уже хотя бы де-юре метода ее решения. И уповает по сути на государство: «Вылечи меня!» С тем, что власть должна по-прежнему смотреть сквозь пальцы на происходящее, согласны лишь 3% опрошенных.

Диаграмма 1

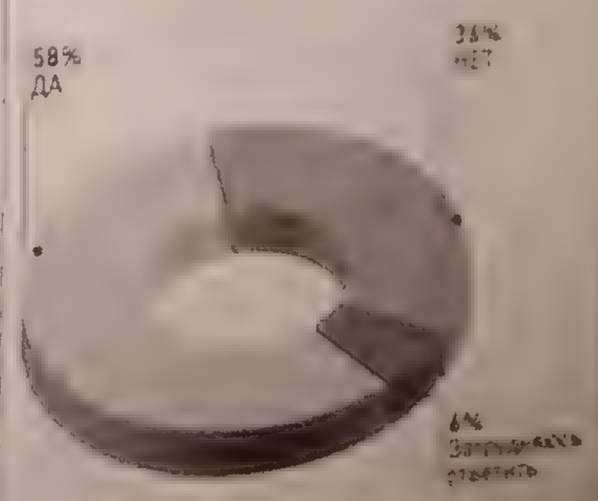
ЕСЛИ СРАВНИТЬ СИТУАЦИЮ С АЛКОГОЛИЗМОМ ВО ВРЕМЕНА М. ГОРБАЧЕВА (1985-1991) И СЕЙЧАС, ТО КАК ОНА, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ИЗМЕНИЛАСЬ?



Источник: ВЦИОМ

Диаграмма 2

ЕСЛИ БЫ СЕГОДНЯ БЫЛА ОБЪЯВЛЕНА АНТИАЛКОГОЛЬНАЯ КАМПАНИЯ, ТО ПОДДЕРЖАЛИ БЫ ВЫ ЕЕ ИЛИ НЕТ?



Источник: ВЦИОМ

ИЗВЕСТИЯ
№ 83

За пост сенатора от штата Нью-Йорк поспорят родственники бывших американских президентов

Испанские Бурбоны трижды теряли корону. но каждый раз возвращались на престол

«Главное — будь хорошим испанцем»

Король Хуан Карлос старается следовать совету Людовика XIV

ФОТО: AP

Испанская королевская семья: (справа налево) Хуан Карлос и королева София, Летисия Ортес и принц Фелипе

«Известия» продолжают серию публикаций о королевских домах Европы. Сегодня мы расскажем о династии Бурбонов в Испании. За триста лет царствования представители этой династии трижды уступали престол совсем посторонним людям. Но у испанских Бурбонов есть твердая семейная традиция: если они теряют корону, то рано или поздно вновь добиваются ее.

Максим Токарев

В 1700 году последний король из почти двести лет правившей Испанией династии Габсбургов Карл II умер бездетным, завещав страну 17-летнему герцогу Филиппу Анжуйскому — любимому внуку короля соседней Франции Людовика XIV Бурбона. Именно тогда один мудрец сказал, что, чтобы сохранить свое величие, Испании нужно совсем немного: великий король или великий первый министр». Увы, это благое намерение не сбылось.

В царствование короля Филиппа V Испанией правили большей частью эмиссары его [illegible]. Это правление сто[illegible] «изабеллистов», закончившаяся победой сторонников юной принцессы, которые, получив генеральские чины, устремились в диктаторы, сверяя друг друга в череде переворотов.

Очередное военное правительство с привычным русскому уху названием «хунта» в 1868 году свергло и изгнало из страны [illegible]ство. Увы, тогда в Испании еще не было футбола — мадридский клуб «Реал» появился в 1902-м, «Депортиво» - в 1904-м, а «Сельта» — вообще в 1995-м! Поэтому избыток эмоций пылких южан выплеснулся в очередную гражданскую войну. Конец ей положила армия, провозгласившая в декабре 1874 года реставрацию монархии. Новым королем стал Аль[illegible]

В июле 1936 г. испанские колониальные войска генерала Франко в Северной Африке подняли мятеж против республиканского правительства в Мадриде. Гражданская война, в которой франкистам помогали нацисты Германии и фашисты Италии, а республиканцам — СССР и добровольцы-антифашисты со всей Европы, длилась до марта 1939 года, унеся жизни 400 тысяч человек и закончилась военной диктатурой Франсиско Франко Баамонде.

Альфонс XIII следил за трагедией своей страны из давшего ему приют Рима. Пережив двух сыновей—погибшего в автокатастрофе Гонсало и умершего от гемофилии первенца Альфонсо—в январе 1941-го накануне кончины Альфонс XIII завещал престол третьему сыну, 28-летнему графу Барселонскому Хуану. В марте 1945 года Хуан первым из Бурбонов публично осудил режим Франко и призвал «восстановить в Испании монархию, наиболее близкую духу и традициям испанского народа».

После разгрома режимов Гитлера и Муссолини диктатор-«каудильо» Франко воспринял идею монархии как «меньшее из двух зол» в сравнении с республикой. В июне 1947 года в Испании состоялся «всенародный референдум», объявивший страну монархией. Франко стал пожизненным главой правительства и главнокомандующим. К 1955 году было решено, что королем станет 17-летний сын графа Барселонского дон Хуан Карлос. Франко лично пригласил юношу в страну и занялся его образованием, включавшим подготовку в училищах ВМФ и ВВС, академии генштаба и курс гуманитарных наук Мадридского университета. В 1962 Хуан Карлос женился на дочери бывшего короля Греции 24-летней принцессе Софии, родившей ему трех детей - Елену (1963), Кристину (1965) и наследника — принца Астурийского Фелипе (1968).

[illegible] Франко. В 1975 [illegible] провел первые свободные выборы в парламент. Год спустя на референдуме была принята демократическая конституция, провозгласившая Испанию парламентской монархией. Это пришлось не по душе сторонникам «твердой руки». В феврале 1981 года заговорщики-франкисты из военных учреждений Мадрида захватили здание парламента с депутатами и

ИСПАНСКИЕ ДИНАСТИИ

...посторонним людям. Но у испанских Бурбонов есть твердая семейная традиция: если они теряют корону, то рано или поздно вновь добиваются ее.

Максим Токарев

В 1700 году последний король из почти двести лет правившей Испанией династии Габсбургов Карл II умер бездетным, завещав страну 17-летнему герцогу Филиппу Анжуйскому — любимому внуку короля соседней Франции Людовика XIV Бурбона. Именно тогда один мудрец сказал: «Чтобы сохранить свое величие, Испании нужно совсем немного: великий король или великий первый министр». Увы, это благое намерение не сбылось.

В царствование короля Филиппа V Испанией правили большей частью эмиссары его французского дедушки. Это правление стоило стране 20 лет войн с англичанами, португальцами и внутренними сепаратистами. Именно тогда была потеряна крепость Гибралтар, где с тех пор находится британская военная база.

Сын Филиппа V бездетный Фердинанд VI унаследовал от отца трон вместе с душевной болезнью. Его сводный брат и преемник Карл III пытался реформировать страну сверху, но не решился ввести конституцию. Что в свою очередь ударило по его сыну Карлу IV. Когда Наполеон Бонапарт в 1808 году вынудил Карла IV отречься от престола (за себя и сына Фердинанда) в пользу младшего брата Наполеона — Жозефа Бонапарта, большинство испанцев не протестовало. Но когда французы объявили в Испании мобилизацию и подняли налоги, в стране вспыхнула партизанская война.

Вернув себе корону после разгрома Бонапарта в 1814 году, наследник Бурбонов Фердинанд VII самодержавно правил до самой смерти в 1833 году, оставив трон трехлетней дочери Изабелле. Обиженные подданные отыгрались на наследниках нелюбимого монарха. Часть испанцев захотела в короли брата Фердинанда Карлоса. С 1833 по 1840 год в Испании шла кровопролитная гражданская война «карлистов» против «изабеллистов», закончившаяся победой сторонников юной принцессы, которые, получив генеральские чины, устремились в диктаторы, свергая друг друга в чехарде переворотов.

Очередное военное правительство, привычным русскому уху названием «хунта», в 1868 году свергло и изгнало из страны саму королеву Изабеллу со всем семейством. Увы, тогда в Испании еще не было футбола — мадридский клуб «Реал» появился в 1902-м, «Депортиво» в 1904-м, а «Сельта» вообще в 1995-м! Поэтому избыток эмоций пылких южан выплеснулся в очередную гражданскую войну. Конец ей положила армия, провозгласившая в декабре 1874 года реставрацию монархии Бурбонов. Новым королем стал Альфонс XII — 17-летний сын вернувшейся в страну Изабеллы. Увы, проведя отрочество в Британии, он получил там не только военное образование, но и туберкулез. И умер в 1885 году, не успев увидеть сына — наследник престола Альфонс XIII родился через полгода после смерти отца.

Правление Альфонса XIII было долгим, но трудным. Еще в 1898 году, в регентство королевы-матери австриячки Марии Христины, Испания проиграла войну США, утратив заокеанские владения: Кубу, Пуэрто-Рико и Филиппины. Затем испанские анархисты-террористы начали охоту на руководство страны, убив трех премьер-министров. В мае 1906 года Альфонс XIII с женой чудом уцелели, когда в их свадебный кортеж бросили бомбу. Правда, Испания сохранила нейтралитет в Первой мировой войне. Но в 1923 году гражданское правительство страны сместила, отменив конституцию, очередная военная хунта. Король не одобрил этого, но и не протестовал. Хунта пала в 1930 году, год спустя к власти в стране пришел блок социалистов, а Альфонс XIII удалился в изгнание. На родину он больше не вернулся.

[illegible] монархией. Франко стал пожизненным главой правительства и главнокомандующим. К 1955 году было решено, что королем станет 17-летний сын графа Барселонского дон Хуан Карлос. Франко лично пригласил юношу в страну и занялся его образованием, включавшим подготовку в училищах ВМФ и ВВС, академии генштаба и курс гуманитарных наук Мадридского университета. В 1962 году Хуан Карлос женился на дочери бывшего короля Греции 24-летней принцессе Софии, родившей ему трех детей — Елену (19[illegible]), Кристину (1965) и наследника принца Астурийского Фелипе (1968).

Коронация Хуана Карлоса [illegible] ноябре 1975 года [illegible] Франко. В 19[illegible] вые свободные [illegible] спустя на референдуме была принята [illegible] кратическая конституция, провозгласившая Испанию парламентской монархией. Это пришлось не по вкусу сторонникам «твердой руки». В феврале 1981 года заговорщики-франкисты из военных учреждений Мадрида захватили здание парламента с депутатами и призвали армию поддержать переворот. Но в ночь с 23 на 24 февраля король как главнокомандующий обратился к армии и нации с призывом сохранять верность конституции. Путч провалился, а авторитет монарха еще больше возрос. И остается неизменно высоким и сейчас, накануне 30-летия вступления Хуана Карлоса на престол.

Испанцы уважают своего короля и его семейство в том числе за их меценатство и благотворительность. И за то, что никто из нынешних испанских Бурбонов, в отличие от представителей некоторых других царствующих фамилий Европы, не замешан в каких-либо скандалах. Большинство испанцев не сочло ни мезальянсом, ни вызовом устоям монархии состоявшуюся в мае 2004 года женитьбу наследника престола принца Фелипе на уже побывавшей замужем тележурналистке Летисии Ортес.

Но, наверное, прежде всего королевскую семью в Испании уважают за то, что ей удается следовать мудрому совету, который дал родоначальнику испанских Бурбонов Филиппу Анжуйскому его дедушка Людовик XIV: «Главное — будь хорошим испанцем! Все остальное приложится...»

США

Сопе... стане...

Евгения Бай

ХРОНИКА

В США — новый директор национальной разведки

Новый директор национальной разведки США Джон Негропонте приведен к присяге. На церемонии, проходившей в одном из служебных зданий рядом с Белым домом, где временно размещается кабинет Негропонте, присутствовал президент Джордж Буш. «В качестве директора национальной разведки Джон предпринимает действия, чтобы помочь всем, кто служит в разведывательном сообществе, более эффективно делать свою работу», — сказал глава государства. Негропонте, ранее утвержденный сенатом, уже приступил к выполнению обязанностей. Его первым заместителем назначен генерал Майкл Хайден. Негропонте и Хайден направили руководителям резидентур американской разведки во всех посольствах США служебную телеграмму, в которой сообщили: «Теперь вся развединформация должна направляться ими не в ЦРУ, а в аппарат директора национальной разведки». Ожидается, что число сотрудников аппарата достигнет 500 человек, сообщает РИА «Новости».

В Кабуле убита известная телеведущая

В Кабуле застрелена тележурналист Шайма Резайе, передает Рейтер. До недавнего времени она работала на канале «Tolo TV» в качестве ведущей молодежной передачи «Нор». Однако два месяца назад ее уволили — из-за протестов религиозных деятелей и верующих. Не исключено, что убийство связано с профессиональной деятельностью Резайе. Частные телеканалы и радиостанции появились в Афганистане после падения режима талибов. Однако ортодоксальные мусульмане выступают против «вестернизации» Афганистана, считая, что это развращает молодежь. Они не раз обращались к руководству «Tolo TV» с просьбой закрыть передачу, которую вела Шайма Резайе.

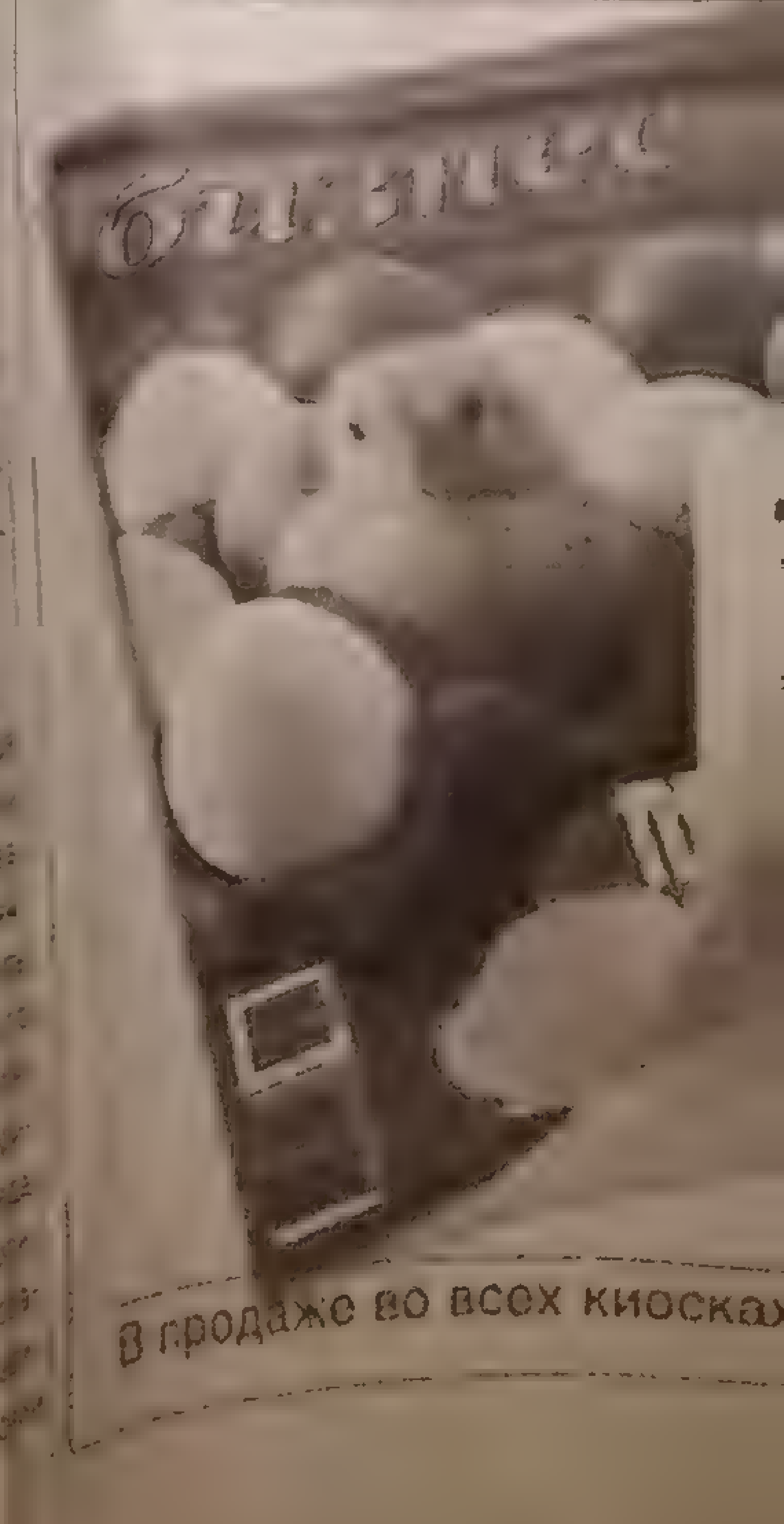
Германия увеличивает выплаты бывшим узникам концлагерей

Правительство Германии приняло решение выплачивать пенсии евреям — узникам лагерей, находившимся во время Второй мировой войны на территории Венгрии, Туниса, Марокко и Алжира. Однако деньги получат только те, кто пробыл в нацистских лагерях более полугода. Ранее правительство Германии увеличило в полтора раза выплаты жертвам Холокоста. На эти цели Берлин тратит ежегодно 9 миллионов евро.

«Спонсоров террористов» стало меньше

Министерство финансов США заявляет, что международная террористическая сеть «Аль-Каида» лишилась значительной части финансовых поступлений. По мнению министерства, ей, равно как и другим террористическим организациям, «становится все труднее собирать, переправлять и хранить средства», сообщает Рейтер. Усилия Соединенных Штатов по закрытию «благотворительных фондов, связанных с незаконной деятельностью», и контроль над «спонсорами террористов» наконец привели к конкретным результатам. Правда, насколько именно сократилась финансовая помощь террористам, министерство не уточняет. О проблемах с финансированием недавно сообщила группировка ХАМАС. Ее представители объясняют это «преследованиями в Саудовской Аравии благотворительных фондов».

Читайте в нов...



...анцем»

...овика XIV

В июле 1936 года испанские колониальные войска генерала Франко в Северной Африке подняли мятеж против республиканского правительства в Мадриде. Гражданская война, где франкистам помогали нацисты Германии и фашисты Италии, а республиканцам — СССР и добровольцы-антифашисты со всей Европы, длилась до марта 1939 года, унеся жизни 400 тысяч человек и закончилась военной диктатурой Франциско Франко Баамонде.

Альфонс XIII следил за трагедией своей страны из давшего ему приют Рима. Пережив двух сыновей — погибшего в автокатастрофе Гонсало и умершего от гемофилии первенца Альфонсо — в январе 1941-го накануне кончины Альфонс XIII завещал престол третьему сыну, 28-летнему графу Барселонскому Хуану. В марте 1945 года Хуан первым из Бурбонов публично осудил режим Франко и призвал «восстановить в Испании монархию, наиболее близкую духу и традициям испанского народа».

После разгрома режимов Гитлера и Муссолини диктатор-«каудильо» Франко воспринял идею монархии как «меньшее из двух зол» в сравнении с республикой. ...июне 1947 года в Испании состоялся всенародный референдум, объявивший страну монархией. Франко стал пожизненным главой правительства и главнокомандующим. К 1955 году было решено, что королем станет 17-летний сын графа Барселонского дон Хуан Карлос. Франко лично пригласил юношу в страну и занялся его образованием, включавшим подготовку в училищах ВМФ и ВВС, академии генштаба и курс гуманитарных наук Мадридского университета. В 1962-м Хуан Карлос женился на дочери бывшего короля Греции 24-летней принцессе Софии, родившей ему трех детей — Елену (1963), Кристину (1965) и наследника — принца Астурийского Фелипе (1968).

[illegible] на Карлоса I состоялась в [illegible] Франко. В 197[illegible] [illegible] свободные выборы в парламент. Год [illegible] на референдуме была принята демократическая конституция, провозгласившая [illegible] парламентской монархией. [illegible] сторонникам «твердой [illegible] 1981 года заговорщики [illegible] Мадрида

ИСПАНИЯ

Мадрид готов начать переговоры с баскскими террористами

Юрий Коваленко Париж

Испанский парламент одобрил предложение правительства начать «диалог» с баскской сепаратистской организацией ЭТА («Эускади та аскатасуна» — «Баскония и свобода»). Произойдет это при условии, что группировка откажется от террористических актов.

Мирную инициативу, выдвинутую социалистами, поддержали все остальные фракции, за исключением оппозиционной правой Народной партии. «За» проголосовали 192 депутата, «против» — 147. «Если с помощью диалога удастся положить конец насилию, мы выступаем за этот процесс», — говорится в парламентской резолюции, авторы которой сознательно использовали термин «диалог», а не «переговоры».

Премьер-министр Хосе Луис Родригес Сапатеро готов сесть за стол с ЭТА, но при этом намерен обсуждать лишь незначительные уступки. Так, в частности, он отказывается говорить о предоставлении независимости Стране Басков или об усилении ее автономии. В то же время глава правительства согласен обсудить требование ЭТА о возвращении в баскские тюрьмы экстремистов, которые отбывают сроки в других местах Испании, и даже не исключает амнистии тем из них, кто не участвовал в кровавых акциях.

Народная партия осудила правительственную инициативу. «Когда террористам предлагают вести переговоры, они считают, что их преступления и убийства принесли плоды», — заявил представитель правых Эдуардо Саплана.

Сапатеро — не первый глава испанского правительства, который пошел на диалог с террористами. Еще в конце 80-х годов тогдашний премьер-социалист Фелипе Гонсалес встречался с лидерами ЭТА в Алжире. В 1998 году, после того как ЭТА объявила об одностороннем прекращении боевых действий, правый премьер Хосе Мария Аснар вел с ними переговоры в Швейцарии.

Ни одна попытка «диалога» до сих пор результатов не принесла. И на сей раз шансы на успех, по мнению аналитиков, невелики. Тем не менее 60 процентов испанцев, согласно последнему опросу, поддерживают позицию социалистов. Со своей стороны, баскские сепаратисты в последние месяцы неоднократно призывали власти возобновить контакты. При этом, правда, от вооруженной борьбы отказываться не спешили. Так, в минувшее воскресенье они взорвали [illegible] бомб небольшой мощности в Стране Басков — четыре человека получили ранения.

ЭТА была создана в 1959 году. Ее цель — создание независимого государства басков на севере Испании и на юге Франции. В конце 60-х годов организация встала на путь вооруженной борьбы — с тех пор от ее рук погибли более 800 человек. [illegible] [illegible] борьбе с ЭТА [illegible] [illegible] году во Франции [illegible] лидера группировки Микеля Альбису Ириарте и [illegible] Тогда же [illegible] [illegible] Мадрид [illegible] ЭТА [illegible] Но уже через [illegible] [illegible]

США

Соперником Хиллари Клинтон станет зять Никсона

Евгения [illegible] Вашингтон

Советники американского адвоката Эдварда Кокса объявили, что он выставит свою кандидатуру на промежуточных выборах 2006 года на пост сенатора от штата Нью-Йорк. Имя Кокса неизвестно нации, и объявление о его политических [illegible]

[illegible] ее. Ведь если она победит [illegible] в борьбе за [illegible] [illegible] в 2008 году.

Знатоки [illegible] Вашингтона [illegible] выборы [illegible] будут самыми [illegible] в истории США. [illegible] Хиллари, как [illegible]

[illegible] Хуан Карлос. Франко лично [illegible] в страну и занялся его [illegible]ванием, включавшим подготовку в училищах ВМФ и ВВС, академии генштаба и курс гуманитарных наук Мадридского университета. В 1962-м Хуан Карлос женился на дочери бывшего короля Греции 24-летней принцессе Софии, родившей ему трех детей — Елену (1963), Кристину (1965) и наследника — принца Астурийского Фелипе (1968).

Коронация Хуана Карлоса I состоялась в ноябре 1975 года, после смерти 83-летнего Франко. В 1977 году [illegible] прошли первые свободные выборы в парламент. Год спустя на референдуме была принята демократическая конституция, провозгласившая Испанию парламентской монархией. Это пришлось не по душе сторонникам «твердой руки». В феврале 1981 года заговорщики-франкисты из военных учреждений Мадрида захватили здание парламента с депутатами и призвали армию поддержать переворот. Но в ночь с 23 на 24 февраля король как главнокомандующий обратился к армии и нации с призывом сохранить верность конституции. Путч провалился, а авторитет монарха еще больше возрос. И остается неизменно высоким и сейчас, накануне 30-летия вступления Хуана Карлоса на престол.

Испанцы уважают своего короля и его семейство в том числе за их меценатство и благотворительность. И за то, что никто из нынешних испанских Бурбонов, в отличие от представителей некоторых других царствующих фамилий Европы, не замешан в каких-либо скандалах. Большинство испанцев не сочло ни мезальянсом, ни вызовом устоям монархии состоявшуюся в мае 2004 года женитьбу наследника престола принца Фелипе на уже побывавшей замужем тележурналистке Летисии Ортес.

Но, наверное, прежде всего королевскую семью в Испании уважают за то, что ей удается следовать мудрому совету, который дал родоначальнику испанских Бурбонов Филиппу Анжуйскому его дедушка Людовик XIV: «Главное — будь хорошим испанцем! Все остальное приложится...»

...стов, которые отбывают сроки в других местах Испании, и даже не исключает амнистии тем из них, кто «не участвовал в кровавых акциях».

Народная партия осудила правительственную инициативу. «Когда террористам предлагают вести переговоры, они считают, что их преступления и убийства принесли плоды», — заявил представитель правых Эдуардо Саплана.

Отчаянные усилия испанских властей по борьбе с ЭТА принесли плоды. В прошлом году во французских Пиренеях задержали лидера группировки Микеля Альбису Ириарте и два десятка его сообщников. Тогда же обнаружили склады с оружием, сотни килограммов взрывчатки и тренировочный полигон боевиков. После чего Мадрид объявил, что ЭТА «обескровлена». Но уже через несколько дней взрывы возобновились.

США

Соперником Хиллари Клинтон станет зять Никсона

Евгений Бай Вашингтон

Советники американского адвоката Эдварда Кокса объявили, что он выставит свою кандидатуру на промежуточных выборах 2006 года на пост сенатора от штата Нью-Йорк. Имя Кокса неизвестно нации, и объявление о его политических планах не привлекло бы особого внимания, если бы не два обстоятельства. 58-летний Кокс — зять бывшего президента США Ричарда Никсона, он женился на его дочери Тришии в 1971 году. А второе — это то, что зять Никсона станет на выборах соперником нынешнего сенатора от Нью-Йорка Хиллари Клинтон.

Схватка предстоит драматическая: три десятилетия назад Хиллари принимала активное участие в подготовке процесса импичмента против Ричарда Никсона. На промежуточных выборах в США переизбирается треть сената, и в следующем году Хиллари Клинтон будет в числе тех, кому предстоит бороться за свое место. Но главное — от ее успеха в 2006 году во многом зависит президентская кампания-2008.

Кокс, до сего времени мирно работавший в одной из адвокатских контор, в политической жизни никогда не участвовал. Но сейчас его могут активно поддержать лидеры Республиканской партии, которые попытаются или «потопить» Хиллари на промежуточных выборах, *или хотя бы максимально обескровить* ее. Ведь если она потерпит поражение в борьбе за сенат, ей будет гораздо сложнее выдвинуть свою кандидатуру на пост президента в 2008 году.

Знатоки политической кухни Вашингтона говорят: эти президентские выборы будут самыми непредсказуемыми за всю послевоенную историю США. Большинство аналитиков уверены: Хиллари, как здесь говорят, «впрыгнет» в президентскую кампанию. Для нее это будет последний шанс стать первой в Америке женщиной-президентом.

Пока же Хиллари Клинтон предпочитает не отвечать на вопросы о своих планах на 2008 год. Но эксперты обращают внимание: в последнее время она заметно изменила свою политическую линию. В сенатском комитете по вооруженным силам Хиллари ни разу не проголосовала против ассигнования какой-либо суммы на войну в Ираке — нехарактерная для либералов и демократов «ястребиная позиция». Возможно, с прицелом на выборы-2008?

Последние опросы общественного мнения вроде бы благоприятны для Хиллари. 62% американцев думают, что страна «дозрела» до избрания президентом женщины. Внутри Демократической партии у бывшей «первой леди» пока наилучшие шансы: она получает 40% поддержки против 18%, которые избиратели дают недавнему кандидату в президенты Джону Керри, и 16% — его напарнику Джону Эдвардсу.

...ьные мусульмане выступают про...стана, считая, что это развращает ...щались к руководству «Tolo TV» с ...которую вела Шайма Резайе.

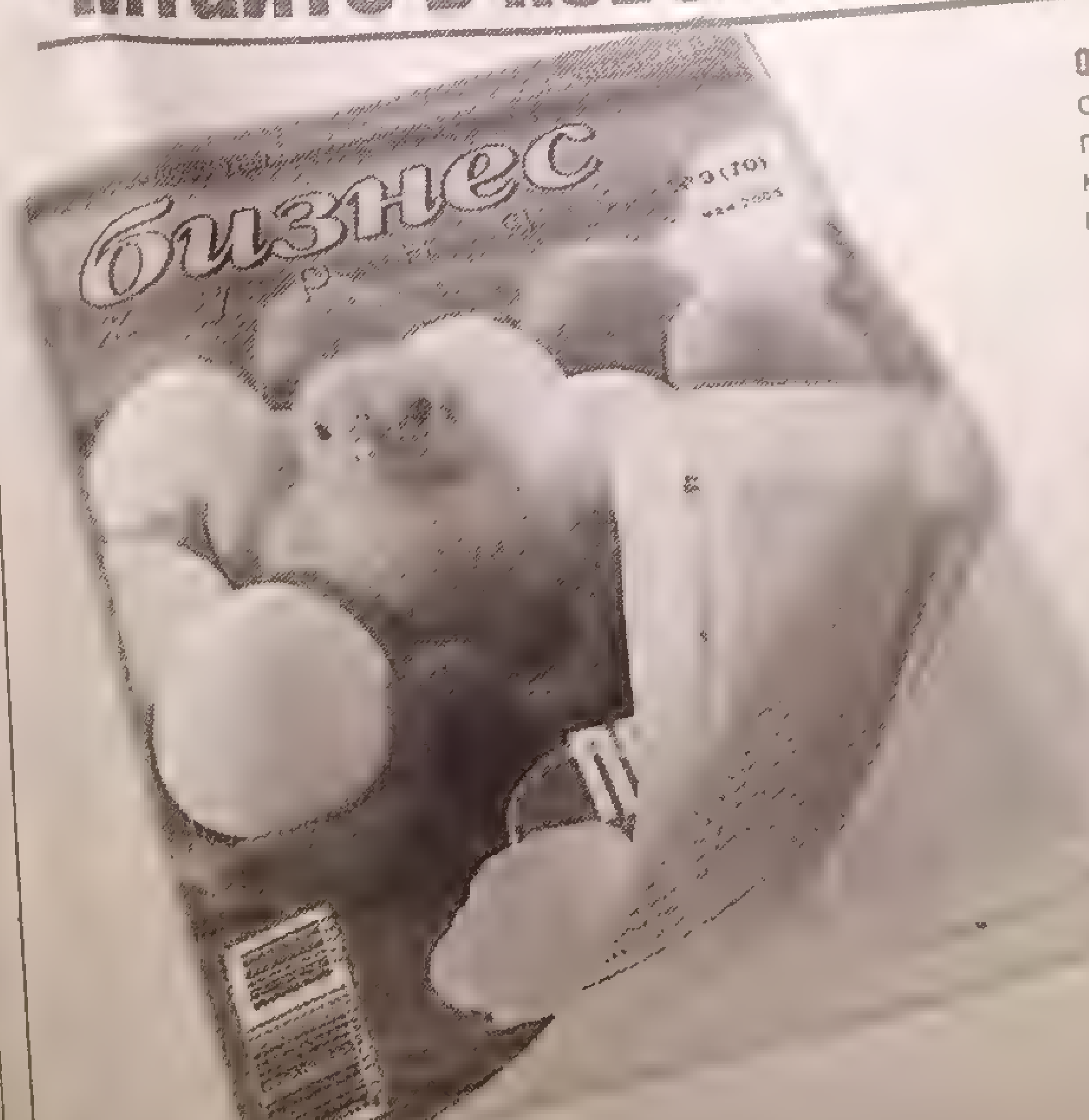
...ВЫПЛАТЫ ...НАГЕРЕЙ

...иняло решение выплачивать пен...рей, находившимся во время Вто...итории Венгрии, Туниса, Марокко ... получат только те, кто пробыл в ...олугода. Ранее правительство Гер... раза выплаты жертвам Холокоста. ... ежегодно 9 миллионов евро.

...ОВ» СТАЛО МЕНЬШЕ

...США заявляет, что международная ...ль-Каида» лишилась значительной ...лений. По мнению министерства, ...террористическим организациям, ...собирать, переправлять и хранить ...ер. Усилия Соединенных Штатов по ...ных фондов, связанных с незакон...роль над «спонсорами террори...кретным результатам. Правда, ...финансовая помощь террори...о проблемах с финансирова...ХАМАС. [illegible]

Читайте в новом номере «Бизнес-журнала»:



О прозрачном рынке земли в столице, как и о понятных правилах игры, остается лишь мечтать. Впрочем дело сдвинулось с мертвой точки: власти города предлагают инвесторам новые схемы перепрофилирования предприятий и земли под ними. □

Нанять работников — это мастерство. А вот уволить любого из них так, чтобы не навредить имиджу компании — уже искусство. Все рекомендуют подстилать соломку заранее. Но что делать, если не подстелили? Опытные специалисты по управлению кадрами знают ответ и на этот вопрос. □

Натуральное мыло, отрезанное в магазине большим неровным куском, не влезает в обычную мыльницу. А крем для бритья плохо пенится, потому что в нем нет химии. Неудобно, зато никакой аллергии. Большинство наших сограждан скоро будет готово платить лишние деньги за натуральность и экологическую чистоту. Это шанс для небольших компаний сделать себе имя и выстроить успешную стратегию на будущее. □

Ваша компания намерена расти? Это правильно. Главное — разобраться со стратегией роста, имеющимися ресурсами и преградами, которые предстоит преодолеть. Достижение сотрудниками [illegible] и отсутствие у них уважения к [illegible], воровство, корпоративный алкоголизм и патологическая жадность топ-менеджмента — вот [illegible] список проблем, которые приходится решать растущим компаниям в стране победившего капитализма. □

В продаже во всех киосках города, супермаркетах и на заправочных комплексах ВР

24

Двадцать четыре страницы

Новые рубрики:
Авто / Дом / Стиль / Дебаты / Расследование // подробная телепрограмма на неделю // погода и гороскоп на выходные дни

Суперномер газеты «Известия» по пятницам

ИЗВЕСТИЯ

Пятница, Суббота, Воскресенье
20, 21, 22 Мая

AUSTRIA 2.0 € / BELGIUM 2.0 € / DENMARK 13 dkr / FRANCE 2.0 € / GERMANY 1.80 € / GREAT BRITAIN 1.40 € / GREECE 2.0 € / ITALY 2.0 € / LUXEMBOURG 2.0 € / NETHERLANDS 2.0 €

Газета выходит
с марта 1917 года
89-й год издания
Федеральный выпуск
83/26884
WWW.IZVESTIA.RU

ЦСКА испил Ку

Российский клуб впервые в истории выиграл престижный европей

Рожериу — 1:0

Алексей Березуцкий — 1:1

Российского футбольного болельщика вторые сутки переполняют уникальные для наших широт эмоции. Ночные гуляния, перекрывающие движение столичных улиц, сотни ликующих людей, встречающих футбольную команду в аэропорту, выпуски теленовостей, начинающиеся со спорта, — привычные явления

[illegible] работали так дружно, что простейший боевой клич, состоявший из слова «Спортинг», оказывал магическое влияние даже на сторонних наблюдателей, не говоря об участниках игры. Кроме того, в бело-

ВЛАДЕЛЬЦЫ АВТО
С ПРАВЫМ РУЛЕМ
ГОТОВЫ «ВОЕВАТЬ»
С ГОСУДАРСТВОМ

НОВОСТИ
→01

К КОНЦУ ГОДА
НА ФОНДОВОМ РЫНКЕ
БУДУТ ОБРАЩАТЬСЯ
25 ПРОЦЕНТОВ
АКЦИЙ «ГАЗПРОМА»

ДЕНЬГИ
→08

УСИДЧИВЫХ ДЕПУТАТОВ
ПРЕДЛОЖЕНО
«ПЕРЕВОДИТЬ»
В СЛЕДУЮЩУЮ ДУМУ
«ВНЕ КОНКУРСА»

НОВОСТИ
→03

ПРИСЯЖНЫЕ
ВНОВЬ ОПРАВДАЛИ
КАПИТАНА УЛЬМАНА,
УБИВШЕГО МИРНЫХ
ГРАЖДАН ЧЕЧНИ

КОНФЛИКТЫ
→07

АКАДЕМИКОВ
ВЫНУДИЛИ СМИРИТЬСЯ
С РЕФОРМОЙ
ГОССЕКТОРА НАУКИ

НОВОСТИ

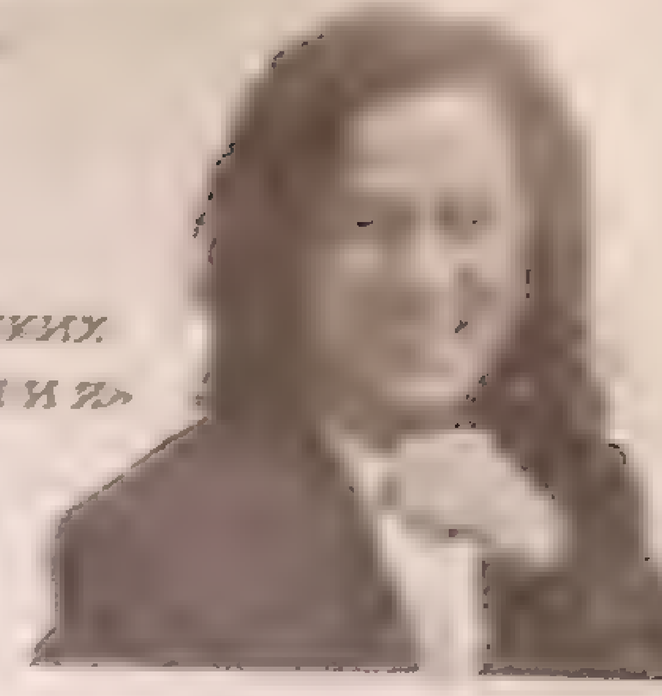
ЗВЕСТИЯ

Пятница, Суббота, Воскресенье
20, 21, 22 Мая

€ / GREECE 2.0 € / ITALY 2.0 € / LUXEMBOURG 2.0 € / NETHERLANDS 2.0 € / NORWAY 18.0 nkr / SPAIN 2.0 € / SWEDEN 18 skr / SWITZERLAND [illegible] / TURKEY [illegible]

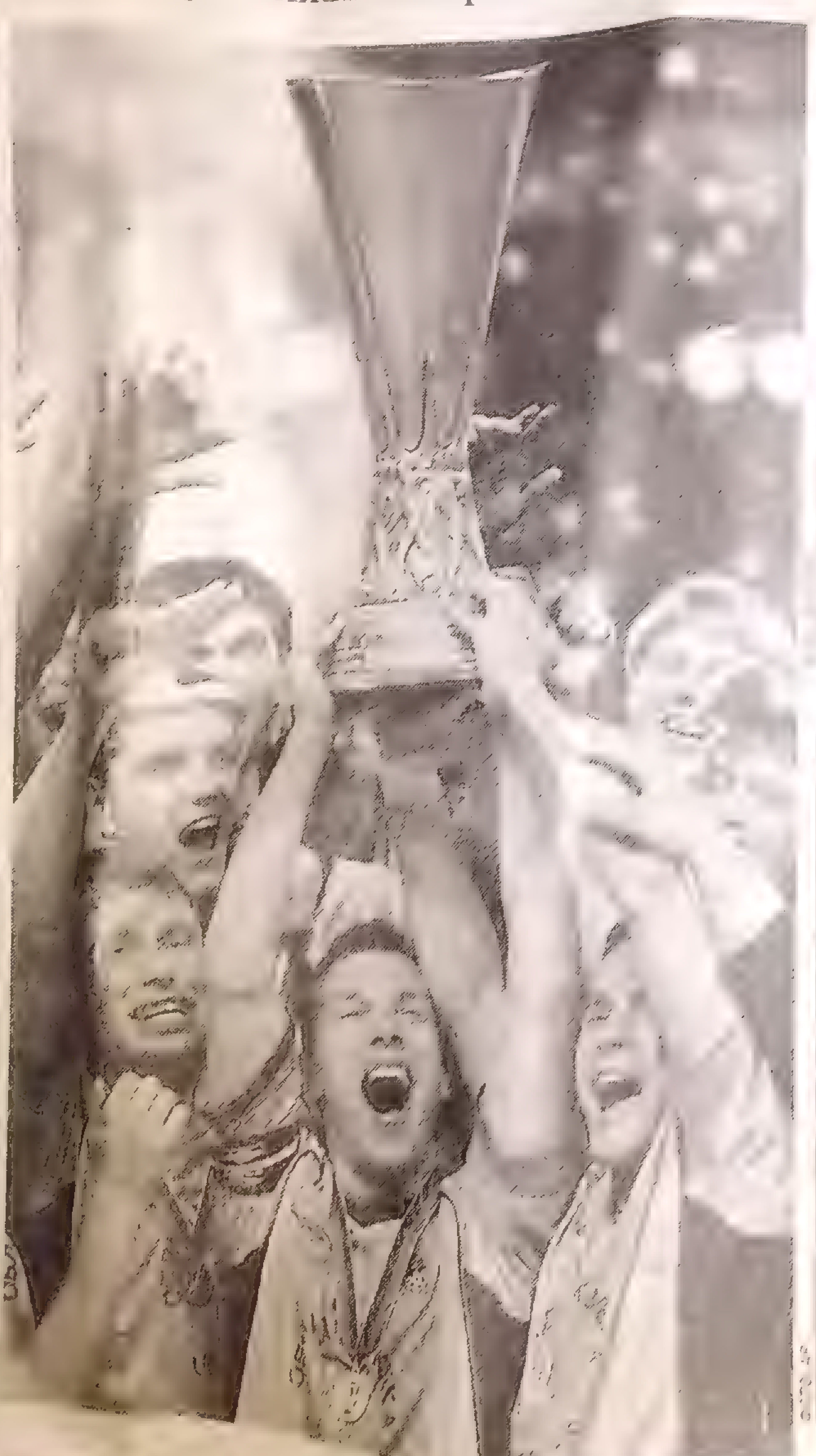
Читайте в следующем номере

«В Китае два великих актера — Брюс Ли и я»



испил Кубок до дна

стории выиграл престижный европейский трофей



Юрий Жирков — 1:2

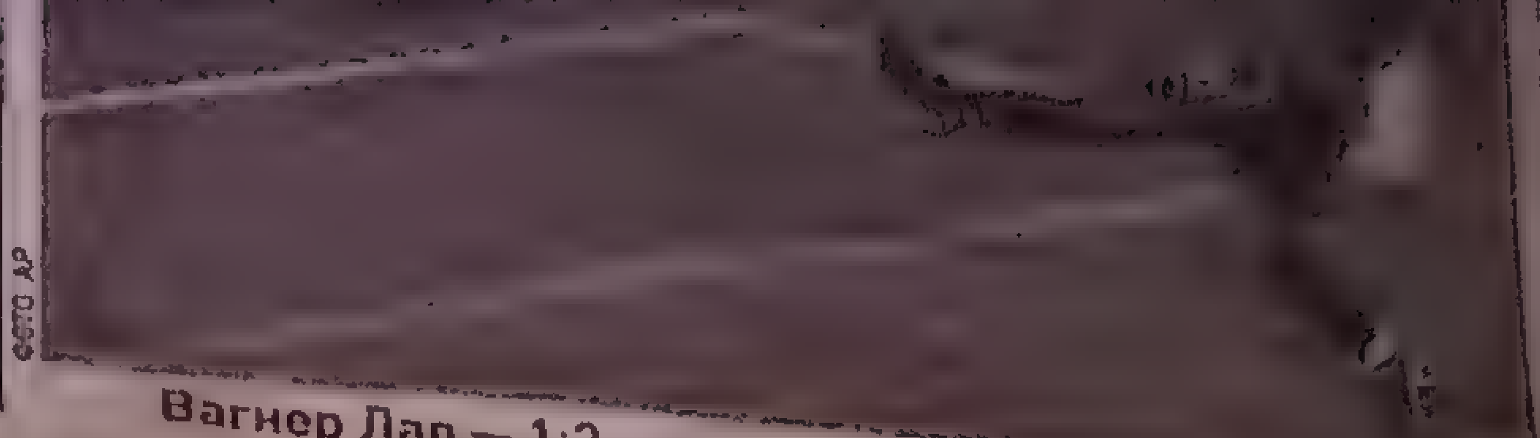
Вагнер Лав — 1:3

Удручающее впечатление подкрепилось эталонным ударом ... игрой Вагнера Лава. Бразилец не реализовал супермомент и валился наземь, в каждом единоборстве, словно кто-то при-

Президент ЦСКА Евгений Гинер:

«Мне не верили, что я могу сделать из ЦСКА европейский клуб»

ответы на вопросы журналистов, среди которых был



Вагнер Лав — 1:3

...пирог
...ечение
...кующих
...манду
...ые явления
...ы раньше
...о среды
...свою
...в истории
...бок УЕФА
...т не только

...застревают в
...щиков. ЦСКА
...своего послед-
...в Кубке УЕФА
...остным обра-
...рага, на глазах
...енников побеж-
...ые уже ничем
...омочь.
...авда, в шаге от
...ам ЦСКА. Все
...что поддержка
...н не окажет
...существенной
...дели глубину
...очутившись на

работали т... жно, что про-
стейший б...ой клич, состо-
явший из ...а «Спортинг»,
оказывал м...ческое влияние
даже на сто...нних наблюда-
телей, не п...ря об участни-
ках игры. К...е того, в бело-
зеленом м...лиссабонских
болельщико... мелькали фут-
болки шот...дского «Сел-
тика». Пове...тые на футболе
кельты счи...тся лучшими в
вокальном ...ане болельщи-
ками и разъ...кают по Европе
на важные м...чи, в которых не
играет их к...нда. На этот раз
многие из ...х приехали под-
держать «Спортинг». «Мы же
почти братские клубы: свои
полоски они позаимствовали
именно у нас», — объяснил
шотландец по имени Джо,
ласково поглаживая свою фут-
болку.

Во время отчаянной обо-
роны, которую держал ЦСКА
в первом тайме, по нервам
армейских болельщиков пля-
сали пугающие цифры (в этом
евросезоне армейцы выи-
грали только один выездной
матч из девяти), и возникала
досада, что выступать в финале
им приходится на чужом поле.

Удручающее впечатление под-
крепилось эталонным ударом
Рожериу и возмутительной
игрой Вагнера Лава. Бразилец
не реализовал супермомент и
валился наземь в каждом еди-
ноборстве, словно кто-то при-
шил к его трусам несколько
гирь. Даже внушения судьи
Грэма Пола не добавляли Ваг-
неру устойчивости.

«В перерыве Газзаев сказал,
что можно и не выиграть, но
сыграть надо достойно», —
расскажет после матча вратарь
ЦСКА Игорь Акинфеев. Убеж-
дения тренера, не поменяв-
шего никого из скверно оты-
гравшего состава, как будто
облегчили душу армейцам. И
вскоре они удачно разыграли
штрафной, а затем при содей-
ствии думавшего только об
атаке соперника расчертили
две идеальные голевые атаки.

«Может быть, мы слишком
много атаковали, — размышлял
тренер «Спортинга» Жозе Пей-
зейру. — Да, я мог бы посадить
свою команду назад при счете
1:0, но это не наш стиль. Кубок
УЕФА отправляется в хорошие
руки, хотя результат несправед-
лив: мы контролировали ход
матча, но ЦСКА был удачливее
в контратаках». → стр. 23

Президент ЦСКА Евгений Гинер:

«Мне не верили, что я могу сделать из ЦСКА европейский клуб»

ФОТО: СЕРГЕЙ КАПТИЛКИН «ИЗВЕСТИЯ»

Из раздевалки стадиона «Жозе Альваладе» создатель нынешнего ЦСКА выходил, как будто только что принял душ. «Шампанское, — объяснил президент. — Наливали его без меня, а выливали на меня». Распространяя триумфальный аромат от победного напитка, Гинер ответил на вопросы журналистов, среди которых был и специальный корреспондент «Известий» **Юрий Дудь.**

ИЗВЕСТИЯ: Сегодня самый счастливый день в вашей жизни?

ГИНЕР: Нет. Самые счастливые дни в моей жизни у меня были два раза — когда рождались двое моих детей. Сейчас просто приятный день, когда мы добились той цели, к которой шли. Если вспомните, когда в 2001 году в клубе сменились акционеры и я был назначен новым президентом, я говорил, что мы сделаем из ЦСКА клуб европейского уровня и прославим Россию и российский футбол. Многие улыбались. Сейчас наверняка тоже улыбаются, но уже радостно.

ИЗВЕСТИЯ: Возможно ли, что ЦСКА устроит тур по России с Кубком УЕФА?

ГИНЕР: Вполне возможно. Если болельщики хотят видеть этот Кубок — мы готовы при поездках на выездные матчи брать его с собой. → стр. 23

...ь свой дом сама, и я бы ...авела порядок в Белом доме»

...нку
...едии «Све-
...первой
...гатов.
...Известий»
...вошла
...аменована
...ма «Rebir-
...с певцом

...занимаетесь,
...ь вместе со
...?
...ычно делают
...емся шопин-

...одилось ког-
...арабатывать,
...усок хлеба?
...ала офици-
...рке. Были
...ения не было
...ие. До тех

пор пока я не переехала в Лос-Анджелес и получила роль в шоу «In Living Color».

ИЗВЕСТИЯ: В фильме вы замечательно бьете по щекам свою киносвекровь Джейн Фонду, которая, правда, тоже в долгу не остается. Когда вы впервые дали пощечину?

ЛОПЕС: Когда я была в четвертом классе. Нас было три подружки, и я стала уделять больше внимания одной из них. Другая позавидовала и наговорила мне на нее. Когда я прижала ее к стенке, она призналась в своем вранье, и я дала ей пощечину. Мы стали драться, я свалила ее с ног, и после этого случая никто меня в классе больше не трогал.

ИЗВЕСТИЯ: Что значит для вас любовь?

ЛОПЕС: Мне не нужен кто-то, кто будет дарить подарки, я могу дарить их себе сама, но хочется, чтобы рядом был человек, готовый бросить все на свете, чтобы прийти мне на помощь.

ИЗВЕСТИЯ: Ваша героиня в фильме «Свекровь-монстр» нашла мужчину своей мечты и вышла за него замуж. Но самое трудное часто впереди. Открылся ли вам секрет счастливого брака?

ЛОПЕС: Моя мама говорила мне, что, прежде чем заводить роман с мужчиной, надо чтобы он стал твоим другом. Тогда будет видно, можете ли вы провести с ним всю оставшуюся жизнь. Но кто же слушает своих мам?! Этот бизнес берет верх над личной жизнью, так что начинает казаться, что прямая дорога не для вас. И только с опытом приходит понимание, что законы жизни для всех одинаковы. → стр. 15

ФОТО: REUTERS

→03

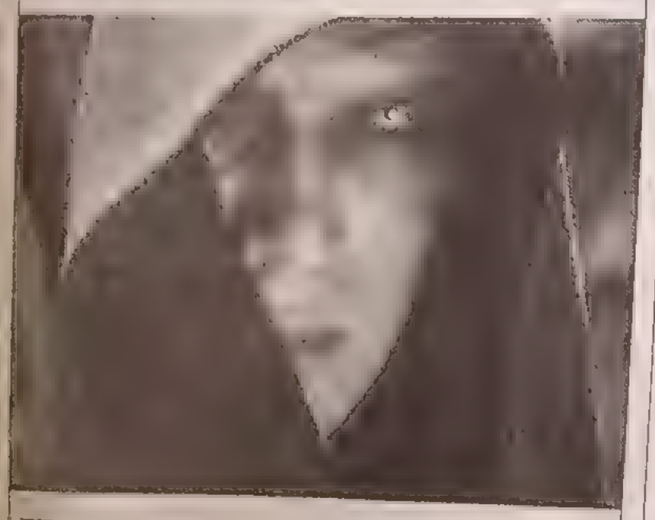
Присяжные вновь оправдали капитана Ульмана, убившего мирных граждан Чечни
конфликты
→07

Академиков вынудили смириться с реформой госсектора науки
новости
→02

Медиа-магнат Руперт Мэрдок приходит на российский рынок наружной рекламы
деньги
→09

Генеральный продюсер НТВ Александр Левин покидает канал
новости
→03

Разрушает ли Россию пьянство?
дебаты
→05



Последние «Звездные войны» вышли в российский прокат
культура
→22

ISSN 0233-4356
РОССИЯ И СНГ
цена свободная

ФОТО AP

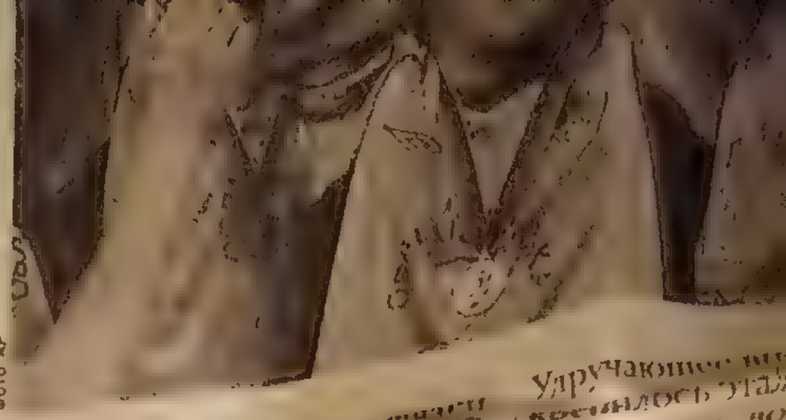


ФОТО AP

Алексей Березуцкий — 1:1

Российского футбольного болельщика вторые сутки переполняют уникальные для наших широт эмоции. Ночные гуляния, перекрывающие движение столичных улиц, сотни ликующих людей, встречающих футбольную команду в аэропорту, выпуски теленовостей, начинающиеся со спорта, — привычные явления в жизни большой футбольной Европы раньше были незнакомы россиянам. В ночь со среды на четверг ЦСКА познакомил с этим свою страну. Столичные армейцы впервые в истории отечественного футбола выиграли Кубок УЕФА и показали, что в России футбол может не только огорчать, но и радовать.

Юрий Дудь Лиссабон

«У нас потрясающий коллектив: потрясающий президент, потрясающие игроки и неплохой тренер!» — с такой скромностью разложил свою команду по полочкам Валерий Газзаев. Армейский тренер задыхался от восторга. Обычно игра в финалах крупных турниров забывается под прессом результата, но матчи, подобные тому, что случился с его командой в среду на лиссабонском «Жозе Алваладе», надолго застревают в памяти болельщиков. ЦСКА снял скальп со своего последнего соперника в Кубке УЕФА самым безжалостным образом: в логове врага, на глазах тысяч соплеменников побежденного, которые уже ничем не могли ему помочь.

Поначалу, правда, в шаге от гибели был сам ЦСКА. Все те, кто считал, что поддержка родных трибун не окажет «Спортингу» существенной помощи, увидели глубину своей ошибки, очутившись на [illegible] работали так дружно, что простейший боевой клич, состоявший из слова «Спортинг», оказывал магическое влияние даже на сторонних наблюдателей, не говоря об участниках игры. Кроме того, в белозеленом море лиссабонских болельщиков мелькали футболки шотландского «Селтика». Повернутые на футболе кельты считаются лучшими в вокальном плане болельщиками и разъезжают по Европе на важные матчи, в которых не играет их команда. На этот раз многие из них приехали поддержать «Спортинг». «Мы же почти братские клубы: свои полоски они позаимствовали именно у нас», — объяснил шотландец по имени Джо, ласково поглаживая свою футболку.

Во время отчаянной обороны, которую держал ЦСКА в первом тайме, по нервам армейских болельщиков плясали пугающие цифры (в этом евросезоне армейцы выиграли только один выездной матч из девяти), и возникала досада, что выступать в финале им приходится на чужом поле.

Удручающее [illegible] крепилось эта[illegible] Рожерну и во[illegible] игрой Вагнера Л[illegible] не реализовал с[illegible] валился наземь[illegible] ноборстве, сло[illegible] шил к его тру[illegible] гирь. Даже вн[illegible] Грэма Пола не [illegible] неру устойчиво[illegible]

«В перерыве [illegible] что можно и н[illegible] сыграть надо[illegible] расскажет пос[illegible] ЦСКА Игорь А[illegible] дения тренер[illegible] шего никого [illegible] гравшего соо[illegible] облегчили ду[illegible] вскоре они уд[illegible] штрафной, а [illegible] ствии думав[illegible] атаке соперн[illegible] две идеальны[illegible]

«Может бы[illegible] много атакова[illegible] тренер «Спор[illegible] зейру. — Да, я[illegible] свою команд[illegible] 1:0, но это не[illegible] УЕФА отпра[illegible] руки, хотя ре[illegible] лив: мы кон[illegible] матча, но ЦС[illegible] в контратака[illegible]

Актриса **Дженнифер Лопес:**

«Я люблю убирать свой дом сама, и я бы с удовольствием навела порядок в Белом д[illegible]

В мае Дженнифер Лопес эпатировала публику не только ролью Шарлотты Ханиуэлл в комедии «Свекровь-монстр», но и своим решением стать первой женщиной — президентом Соединенных Штатов. В эксклюзивном интервью обозревателю «Известий» Гале Галкиной Дженнифер Лопес заявила, что вошла во «вторую фазу своей жизни», которая ознаменована выходом фильма «Свекровь-монстр», альбома «Rebirth», линии одежды Sweetface и замужеством с певцом Марком Энтони.

«Свою первую пощечину я дала в четвертом классе»

ИЗВЕСТИЯ: Вы были послушным ребенком?

ЛОПЕС: Я была хорошей девочкой, которая слушалась старших и не убегала из дома. Я училась в католической школе в течение двенадцати лет и каждое воскресенье ходила в церковь.

ИЗВЕСТИЯ: Чем вы занимаетесь, когда собираетесь вместе со своими подругами?

ЛОПЕС: То, что обычно делают девчонки: занимаемся шопингом и болтаем.

ИЗВЕСТИЯ: Вам приходилось когда-нибудь тяжело зарабатывать, что называется, на кусок хлеба?

ЛОПЕС: Да, я работала официанткой в Нью-Йорке. Были времена, когда у меня не было и доллара в кармане. До тех пор пока я не переехала в Лос-Анджелес и получила роль в шоу «In Living Color».

ИЗВЕСТИЯ: В фильме вы замечательно бьете по щекам свою киносвекровь Джейн Фонду, которая, правда, тоже в долгу не остается. Когда вы впервые дали пощечину?

ЛОПЕС: Когда я была в четвертом классе. Нас было три подружки, и я стала уделять больше внимания одной из них. Другая позавидовала и наговорила мне на нее. Когда я прижала ее к стенке, она призналась в своем вранье, и я дала ей пощечину. Мы стали драться, я свалила ее с ног, и после этого случая никто меня в классе больше не трогал.

ИЗВЕСТИЯ: Что значит для вас любовь?

ЛОПЕС: Мне не нужен кто-то, кто будет дарить подарки, я могу

дарить их се[illegible] чтобы рядом[illegible] вый бросит[illegible] прийти мне[illegible]

ИЗВЕСТИЯ: Ва[illegible] «Свекровь-м[illegible] чину своей [illegible] него замуж[illegible] часто вперед[illegible] секрет счаст[illegible]

ЛОПЕС: Мо[illegible] мне, что, [illegible] дить роман[illegible] чтобы он с[illegible] Тогда будет[illegible] вы провест[illegible] шуюся жиз[illegible] шает своих[illegible] берет верх[illegible] нью, так что[illegible] что прямая[illegible] И только с[illegible] понимание[illegible] для всех од[illegible]

СЕМЕНА ИЗ «РОСТКА»

Хотите получить следующей осенью большой урожай овощей на вашем участке? Тогда позаботьтесь об этом сейчас.

Кооператив «Росток» предлагает вам семена овощных культур:

Огурцы:

Родничок 1 г — 1 руб. 06 коп.
Тополек 1 г — 1 руб. 11 коп.
Апрельские (самоопыляющиеся) — 1 г — 1 руб. 05 коп.

Продаются в наборе с помидорами
1 пакет огурцов + 3 пакета помидоров.

Витязь 2 г — 36 коп.
Харьковские 2 г — 27 коп.

Продаются в наборе с помидорами
1 пакет огурцов + 1 пакет помидоров.

Конкурент 2 г — 20 коп.
Парад 2 г — 21 коп.

Продаются в наборе с помидорами:
1 пакет огурцов + 3 пакета помидоров.

Отдельно огурцы без помидоров не высылаются.

Помидоры:

Высокорослые помидоры — самые урожайные помидоры, имеющие длительный срок плодоношения, отличные вкусовые и засолочные качества

Цифомандра — помидор-дерево, отличается урожайностью (до 20 кг с одного куста) и отличными вкусовыми качествами плодов.

Кронпринц — плодоносит кистями. Все кисти до 3 кг, отлично консервируется

Космонавт Волков — непревзойденный по вкусу помидор

Также вы можете получить следующие сорта:

Микадо — мексиканский крупный, Гибрид Тарасенко, Красный великан, Гигант Дружба, Яблонька России, Малиновый (крупный), *Лимон-Лиана* (необычного цвета, отлично консервируется), *Аргентинская чудо-сливка, Сахарный бизон, Ананасные Большое сердце*

В 1 пакете 20—25 семян. Цена 1 рубль.

Декоративные помидоры:

Смородинка — пользуется большой любовью у детей.

Аурич — очень урожайный, часто на одном стебле имеет окраску красную и желтую

В 1 пакете 10 семян. Цена 1 рубль.

Комнатные:

Крайова — один из самых лучших комнатных сортов помидоров.

В 1 пакете 10 семян. Цена 1 рубль.

Вместе с семенами высылается бесплатно инструкция по выращиванию огурцов и помидоров. Цена семян прежняя

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В кооператив поступает огромное количество писем, заказы высылаются в течение двух-трех месяцев, но высылаются в обязательном порядке.

Если по какой-либо причине заказ не выполняется, заказчик ставится в известность. Если хотите быть к следующему сезону с семенами — делайте заказ заранее. Огурцы сортов «Тополек», «Апрельские», «Родничок» имеются в ограниченном количестве!

Возможность замены сортов семян помидоров, похожих по вкусу и одинаковой урожайности, не более 10 процентов.

Заказчиков просим высылать заказы с вложенными пустыми конвертами с указанием полного обратного адреса и адреса кооператива по адресу:

340095, г. Донецк, Ярцевская, д. 60.
Кооператив «Росток».
Денег не высылайте!
Оплата по получении заказов на почте.

СВЕТ ВАШЕЙ ЗВЕЗДЫ

Как хочется иногда заглянуть в будущее! Узнать свою судьбу. И попробовать избежать неприятных событий. Оттого на вашей книжной полке столько книг по астрологии. Вы даже сами пытались составить себе гороскоп, не так ли? Только получилось что-то непохожее на вашу жизнь

Но если вы сообщите свою точную дату и час рождения (в пересчете на московское время) по адресу 123631, Москва, ул. Исаковского, д. 33, корпус 2, «Звездочет», вы получите гороскоп, составленный по оригинальной программе с учетом света наших отечественных, российских звезд. Вы узнаете, когда вас будет ждать удача в любви и когда лучше всего открыть свою фирму, предугадаете конкретные события, которые вас поджидают, и сможете прогнозировать свое эмоциональное самочувствие.

Заявки (если вам уже исполнилось 16 лет) лучше всего присылайте на почтовых открытках. Не забудьте указать свой обратный адрес! Оплата гороскопа — при получении его на почте (14 руб. 60 коп.).

Так что же ждет вас завтра?

«ЭВРИКА» — ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ОТКРЫТИЕ ДЛЯ ВАС!

— Вам помогут

найти надежного и выгодного покупателя новых автомашин ВАЗ-093, 081, «Москвич»-2141, ГАЗ-2410 или чеков на их приобретение.

получить к начислению за зарплату 70 процентов от дохода по заключенным и выполненным вами подрядам

оформить контракт и в течение месяца выехать на работу за рубеж

сдать или продать квартиру в Москве, Московской области

Внимание, бизнесмены! Вы сможете стать участниками проводимых в Кишиневе биржевых торгов по оптовой купле-продаже книг повышенного спроса и материалов для их выпуска: бумаги, картона, ткани, диапозитивов и др. Здесь же вы сможете выгодно [illegible] стройматериалы, транспорт и [illegible].

Для [illegible] направлениям достаточно отправить письмо-заявку. В верхнем правом углу конверта напишите, для удобства обработки корреспонденции [illegible]: «Автомобиль», «Льготный процент», «Работа [illegible]» или «Биржа».

Приложите к письму конверт с обратным адресом. В него мы вложим подробные разъяснения и [illegible] по [illegible] виду наших услуг.

Адрес для запросов:
277063, Кишинев-63, а/я 5093.
МПП «ЭВРИКА».
Телефоны для справок:
62-09-76, 57-63-07.
Код Кишинева: 8.0422.

Вместе с «НАДЕЖДОЙ»

Вы сможете заочно обучиться на следующих курсах

— вязание на двухфантурных машинах*,
— вязание на однофантурных машинах*,
— ручное вязание на спицах,
— ручное вязание крючком,
— моделирование и шитье женской одежды,
— моделирование женской одежды сложных фасонов, верхняя женская одежда,
— детская и мужская одежда,
— скорняжное дело, I курс — начальное обучение,
— скорняжное дело, II курс,
— художественное моделирование прически, стрижки, макияж, уход за кожей лица и тела,
— вышивка: вручную, по трикотажу блестками и бисером. Машинная вышивка ришелье и др.,
— школа начинающего фотографа

Выполнившим контрольные задания и успешно закончившим курс выдаются удостоверения. Стоимость курса 60 рублей. В стоимость, помимо обучения, входят письменные консультации по интересующим вас темам

Также вы сможете приобрести следующие пособия.

[illegible]

Стоимость одного пособия 40 рублей.

Разработки представлены по специальной методике заочного обучения специалистами высокого класса с учетом модных направлений

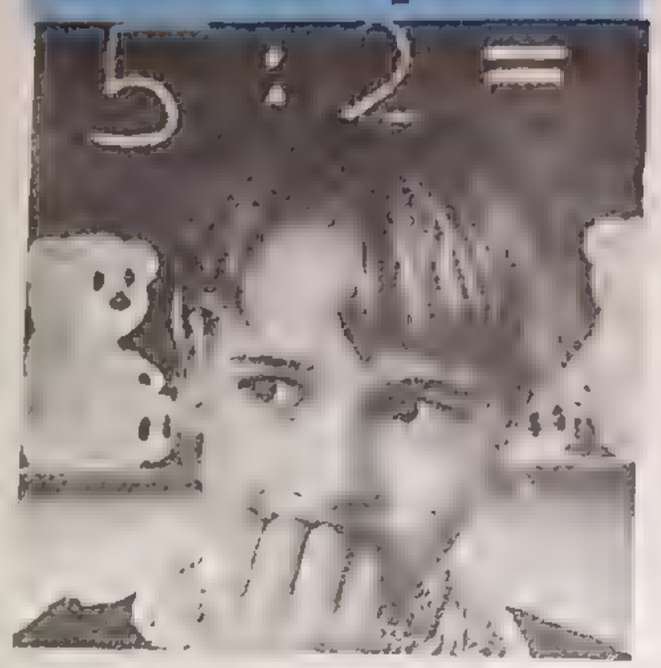
Оплату производить ТОЛЬКО ПОЧТОВЫМ ПЕРЕВОДОМ на счет № 000609031, Омская дирекция МОСБИЗНЕСБАНКА г. Омска МФО 227902. На бланке перевода нужно точно и разборчиво указать название курса и свой обратный адрес.

Учебные пособия высылаются через месяц-полтора после получения фирмой денежного перевода

По всем вопросам обращаться письменно по адресу: 644099, г. Омск, Больничный переулок, 9. Справки по тел.: 22-26-90.

* В курс вязания на машинах входят азы вязания и переход к более сложным вещам; также дается описание вязания колготок, носков, шапок и других мелких изделий.

Один день — без нотаций



Учебный год только начался, но родители уже потеряли терпение, недоумевают, возмущаются. Понимаем ли мы, взрослые: начало года всегда наиболее трудно, особенно для первоклассников? Учитываем ли, что первые неудачи, помноженные на непонимание и нетерпение взрослых, могут сломать малыша и надолго отбить охоту учиться?

Сегодня мне хотелось бы поговорить не столько о детях, сколько о нас, взрослых, о нашем отношении к их успехам и, еще важнее, к неудачам, подумать вместе, готовы ли мы к школьным проблемам, правильно ли воспринимаем их, всегда ли помним, что только наша поддержка может помочь ребенку преодолеть школьные трудности.

Увы, мы, родители, чаще нетерпеливы, нетерпимы и эгоистичны, хотя оправдываем это «благими намерениями». Но, какими бы ни были оправдания, наше раздражение, крики, выяснение отношений, наказания — все это дополнительные стрессовые ситуации, это всегда ребячья боль от непонимания и обиды. Чем больше наши старания, чем больше внимания уделяем мы детям, тем выше наш родительский уровень притязаний, тем больше надежд и тем желаннее награда — хорошие отметки, похвала учителя, успехи. А если пока успехов нет или они ниже того, что мы ожидаем, а если просто неудача? Стараемся ли мы при этом скрыть свое недовольство, поддержать ребенка, вселить уверенность?

К сожалению, неудачи не просто огорчают нас, они приводят нас в отчаяние, мы бурно переживаем плохие отметки и замечания учителя, не очень задумываясь о том, что оценка субъективна (да, чего греха таить, и учитель не всегда бывает прав), что ребенок просто мог устать, плохо себя чувствовать, чересчур трудным могло быть задание или просто очень быстрым темп. Таким образом, возникает «замкнутый круг»: в классе неудачи, дома непонимание. Формы непонимания, недовольства могут быть разными (мы не говорим о крайних вариантах — физических наказаниях), но их суть от этого не меняется. Неужели может быть во вред то, что мама принимает все «близко к сердцу», волнуется, легко расстраивается? Оказывается, может. «Я ничего ему не говорю, не ругаю, но от огорчения еле слезы сдерживаю, и мне кажется, что он на эти оценки просто внимания не обращает, ему все равно»,— сетует мама. А ее сын, второклассник, по секрету от мамы делится своими тревогами: «Я очень боюсь ее расстроить, так боюсь, что, когда пишу диктант, думаю, вот сделаю ошибку, поставят двойку, а она потом почти плачет». Мама и мальчик живут вдвоем, очень привязаны друг к другу, но ребенок оказался более чутким и внимательным, его внешнее безразличие к оценкам от страха огорчить маму и в то же время этот страх сковывают его, мешают учиться.

В стихотворении А. Барто приводится еще один вариант «сильнодействующего средства», которым родители нередко злоупотребляют:

«Я заработал двойку из-за трехзначных чисел. (Мой папа рассердился, но голос не повысил.) Уж лучше бы мой папа кричал, ногами топал, Швырял бы вещи на пол, (Разбил тарелку об пол!) Нет, он молчит часами... (Он слова не проронит), Как будто я не Павлик, (Как будто посторонний). Он, мне не отвечая, меня не замечая, (Молчит и за обедом). Молчит во время чая...»

Вот такое отлучение ребенка от себя, подчеркнутое безразличие к нему — это своего рода «психологическое битье», действующее гораздо сильнее, чем ремень.

Еще труднее ребенку, когда родители не могут или не хотят найти общую линию поведения, выработать единые требования: бывает, мать наказывает, отец жалеет, или наоборот. Родители порой упрекают друг друга за плохое воспитание. «Твой сын опять получил двойку»,— с жестоким удовлетворением выговаривает в такой семье отец, а мать не менее зло может добавить: «Он, между прочим, не только мой сам бы и воспитывал». И принимается такой папаша за «выбивание» дури или лени. Результат? Униженность, обида, даже озлобление ребенка. Вряд ли он сможет примириться с такой «поддержкой», скорее всего начнет ненавидеть учебу (из-за которой страдает) и родителей.

«Как прожить хотя бы один день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?» — часто спрашивают родители. Вот несколько советов. Попробуйте.

1. Будите ребенка спокойно; проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

2. Не торопите, умение рассчитать время — ваша задача, и если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.

4. Не прощайтесь, предупреждая и наставляя: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т. п. Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

6. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка.

8. После школы не торопите садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется все начинать сначала.

9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15—20 минут занятий необходимы 10—15-минутные «переменки».

10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...» Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12. Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного. На многие ваши вопросы ответы дает библиотека «Гувернер» (подробнее о ней в № 7 «Работницы»).

14. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.

15. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «Ты уже большой» 7—8-летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т. п.

Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным. При желании можно прожить его без нервотрепки и нотаций.

Марьяна БЕЗРУКИХ

«ВСЕ ТАК ПРОСТО...»

У моей подруги появился новый парень. С виду совершенно обыкновенный — роста среднего, фигура далеко не эталон, разговорчив в меру... Но улыбка и глаза! Вот с этой улыбки и начались мои мучения. Она мне снилась по ночам, она преследовала меня в школе на уроках. Но разве я могла подать вид, что он мне нравится, ведь он был с моей подругой. Примерно полгода все мои мысли и мечты были связаны с ним. Потом я окончила школу, пошла работать...

Однажды нас свел случай. Он провожал меня домой. Я протянула ему руку для прощания, а он вдруг привлек меня к себе и поцеловал. Домой я вернулась уже часов в пять утра. Всю ночь мы просидели на лестнице и проговорили. Он рассказывал об армии, о друзьях — так, разговоры несерьезные, ничего особенного. А потом он уехал на каникулы домой, а я потеряла голову. Ведь девчонки — такой народ: им только повод дай, а уж мечты понесутся сами. Я мечтала о встрече, я ждала. Но он так и не пришел. Встретила я его случайно на вечере в училище. Он вел себя так, будто мы с ним еле знакомы. А под конец вообще пошел провожать другую. Как я дошла домой — не помню. Я проклинала тот день и час, когда впервые увидела его. Я дала себе слово больше его не замечать, стереть из памяти все, что было, и жить весело!

И вот снова суббота, и снова дискотека, и снова рядом он. Я танцевала со всеми подряд, смеялась, сияла и делала вид, что все в порядке. И тут: «Дамы приглашают кавалеров». И я, забыв об обещаниях самой себе, пошла и пригласила его.

С того дня мы были вместе и врозь одновременно. Встречались, гуляли, целовались. Но не говорили друг другу никаких слов о любви. И однажды он мне поведал историю своей любви. Оказывается, у него была девушка, но год назад она вышла замуж за другого. А он решил мстить. Вся женская гвардия вызывает у него чувство отмщения и ничего больше. Он теперь всячески заставляет себя любить, а потом просто бросает. Я поинтересовалась, почему он мне все это рассказывает. «Ты мне нравишься. Я могу с тобой обо всем поговорить. А в принципе все вы кошки, кто погладит, к тому и ластитесь».

С тех пор у меня стали появляться дикие мысли. Я хотела, чтобы с ним что-нибудь случилось, какое-нибудь ужасное несчастье, чтобы я помогала ему, ухаживала за ним, если он заболеет, чтобы он понял, что мне нужен только он. До сих пор жутко вспоминать те дни: время шло, и я понимала, что со мной рядом человек, который меня не любит. Наконец, я решила: все, пора «завязывать». И я сказала ему: «Не могу больше так, давай расстанемся. Я понимаю, что попала под волну мщения, и больше ничего не жду. Иди». А он повернулся, прижал мою голову к груди и прошептал: «Я люблю тебя, слышишь, я тебя люблю». А я сидела и плакала навзрыд.

Мы женаты уже два года, у нас пятимесячная дочурка. Мы счастливы! До сих пор я содрогаюсь при мысли, что могла бы его не встретить»

ЛЕНА

Фото Ларисы Арсеньевой

«ДУША ПРОСНУЛАСЬ...»

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Мы решили вместе писать историю любви, помните? И вот на стол легли первые ваши письма. В них, как мы просили, рассказы о счастливой любви. А рядом стопка писем о любви тяжелой, невзаимной. И, как ни странно, если вдруг все эти письма перемешать, то разложить опять по полочкам: вот это — счастье, это — горе — будет очень сложно. Даже в самой счастливой любви очень много грусти, а в самой несчастной — столько света и тепла...

Так чем же все-таки отличается счастливая любовь от несчастной? «Это же элементарно,— слышу ваши голоса,— у счастливой любви всегда есть замечательный хэппи-энд. Все хорошо, что хорошо кончается». Но тогда скажите, какая разница, как кончается любовь, если она кончается?

Письма читает Маша МУСИНА

на заре кооперативного движения, когда были в изобилии ткани и мука. Сегодня выгоднее создать малое предприятие «Няня» и ухаживать за детьми и престарелыми. Хороший заработок у тех, кто занимается сервисом, и конкуренция здесь еще небольшая. Какая же профессия и какой вид деятельности «подорожают» завтра, пока определенного прогноза нет.

— Выходит, чтобы разбогатеть, надо всем завести свое дело?

— Вовсе нет! Почему ткачихи и швеи попали в безработные? Могли ли они воспрепятствовать этому? Конечно, могли! Узнав, что на фабрику не привезли сырье, поехать лен убирать. Самим обеспечить себя сырьем, а значит, работой и зарплатой. И на государственном предприятии сегодня нужно проявлять хозяйскую жилку, «возбуждать» дирекцию, СТК, профком, не ждать, пока кто-то вам принесет на блюдечке средства к существованию. При разгосударствлении хозяйская жилка, элементы деловитости, оборотистость проявятся сами собой у всех оставшихся в трудовом коллективе. Что мы понимаем под разгосударствлением? Каждый работник определяет: а) свою роль, б) долю в имуществе, в) долю в прибыли коллектива, в котором он работает. Например, 300 человек выкупили фабрику детской обуви. У молодой работницы Тани дела здесь шли хорошо, фабрика рядом с домом, и она не хочет менять место работы. Она внесла определенный пай при выкупе предприятия, согласна с теми дивидендами, которые ей по договору причитаются. Знает, сколько труда она должна вложить и каковы ее задачи на сегодня и завтра. Естественно, Таня заботится о результатах труда, не спит, не ест, а думает, как увеличить прибыль предприятия, а значит, и свою собственную. И не надо ее подгонять лозунгами типа «Чтобы лучше жить, надо лучше работать».

— Есть, как мне кажется, еще одна особенность нашей частнокапиталистической жизни. Во всем мире мелкий бизнес — семейный. У наших предпринимательниц почему-то бóльшая тяга объединяться с подружками, чем с мужьями и с детьми...

— Деловая женщина в семье сегодня редко может найти делового партнера, это факт. В семье невооруженным глазом видна неразвитость экономического сознания. Среди всех качеств, которые мы воспитываем в детях, умение заработать, прокормить себя отсутствует. Еще про мужа по старой памяти говорят, что он должен уметь заработать, но говорят все реже и реже. Если не пьет и не бьет, то пусть приходит и живет так, считают наши женщины. Откуда же взяться в семье деловому партнерству, если даже семейное разделение труда у нас на уровне «кто вымыл чашки», а не кто сколько принес в доход семьи.

— И все-таки как быть? Пускаться в бизнес или крепче ухватиться за привычный рабочий стул?

— Если вы молоды, длинноги и не очень обременены заботами — можете попробовать открыть свое дело. Но рассчитывайте только на себя. Если у вас золотые руки и дело, которому вас научили, вам не опротивело — оттачивайте свое мастерство. Это верный кусок хлеба, поскольку уже сегодня наше общество ощущает явный дефицит высококвалифицированных специалистов. Если профессия у вас самая обычная или возраст, здоровье, дети не позволяют броситься в бизнес — не отчаивайтесь! Свое место каждый сможет найти в государственном, коллективном предприятии, став одним из сохозяев фабрики, магазина и инициативно работая на общую, а соответственно и свою выгоду. И, конечно же, воспитывайте деловых партнеров в семье.

Беседу вела Ольга ЛАПУТИНА.

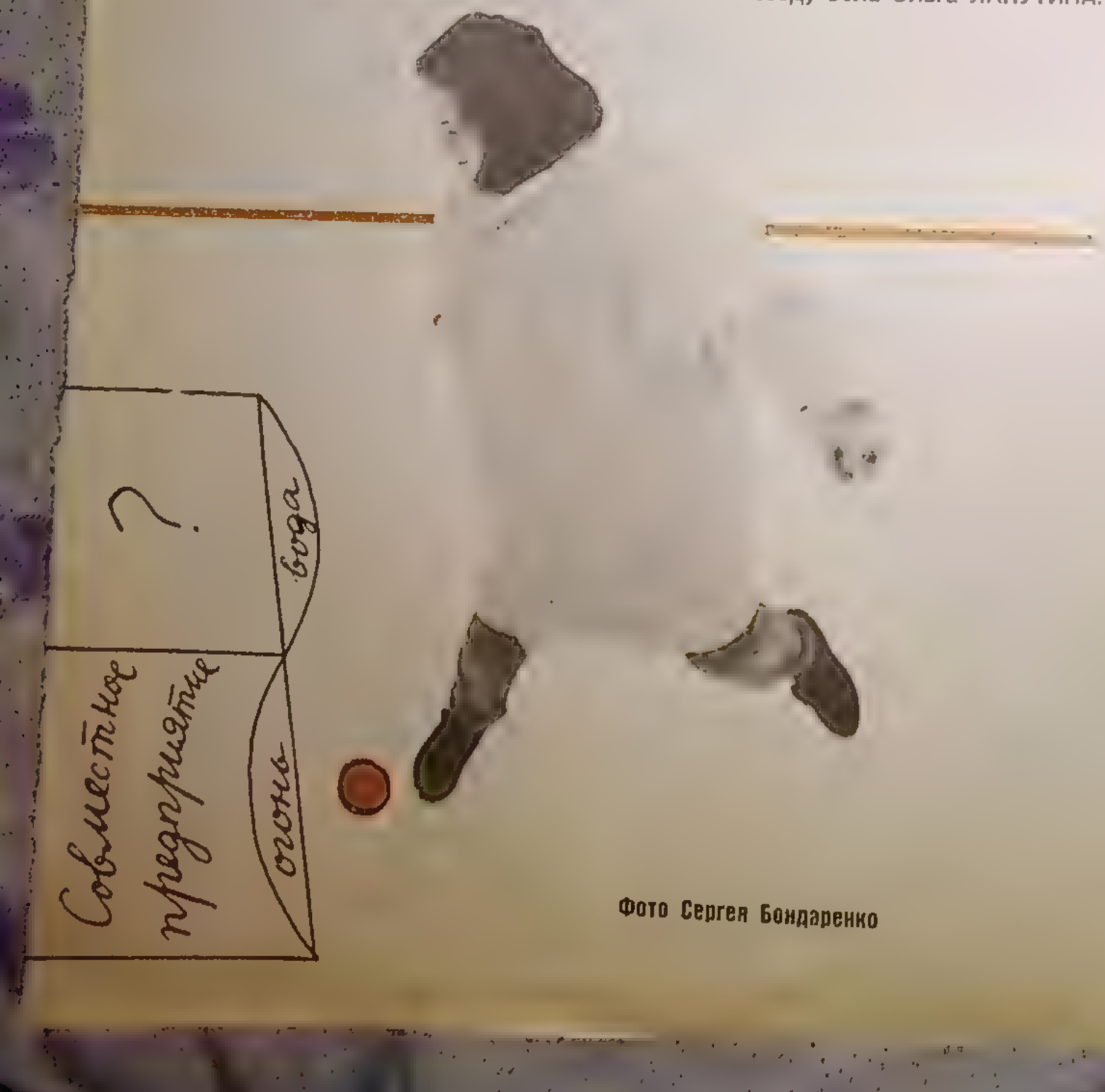


Фото Сергея Бондаренко

* * *

«НАШ ЛИКБЕЗ»

■ *«Везде слышу: акции, акционерные общества. А что это такое?»*
С. Ф. Меньшикова, г. Усть-Илимск.

Акционерное общество — юридическое лицо, созданное по соглашению с другими юридическими лицами и (или) гражданскими путем объединения вкладов, несущее ответственность по обязательствам только в пределах принадлежащего им имущества. Уставный фонд акционерного общества разделен на определенное число акций равной номинальной стоимости, приобретаемых его акционерами.

Акцией называется ценная бумага, подтверждающая право акционера участвовать в управлении данным акционерным обществом, в его прибылях и распределении остатков имущества общества при его ликвидации.

■ *«Что такое дивиденды?»*
М. Е. Лихота, Гродненская область.

Дивиденд — доход, выплачиваемый держателям акций акционерного общества из его прибыли по итогам хозяйственной деятельности после уплаты соответствующих налогов на основании решения общего собрания акционеров

■ *«Как начать выпуск акций? Чем руководствоваться? Говорят, что надо собрать тысячи разрешений...»*
Коллективное, г. Ростов-на-Дону.

Документами, на основании которых может осуществляться выпуск акций, являются: постановление Совета Министров СССР от 19 июня 1990 года № 590 «Об утверждении Положения об акционерных обществах и обществах с ограниченной ответственностью», само это Положение и «Положение о ценных бумагах». На выпуск акций предприятий и акций трудовых коллективов разрешения Госбанка СССР теперь не требуется. Акции акционерных обществ также могут выпускаться без предварительного получения разрешения в Госбанке СССР

Подготовил А. Григорьев

«Здравствуйте! У меня тяжелое, можно сказать, бедственное положение. Мне 27 лет, работаю, оклад — 80 рублей, 8-летняя дочка, на моем иждивении мама, которая не заработала себе пенсии, и муж — инвалид I группы (пенсия 120 рублей). Мне очень трудно и морально, и физически, и, конечно, материально. Я могла бы вязать носки, шапочки, варежки и этим подрабатывать. Прошу откликнуться любой кооператив, которому нужны надомницы и который смог бы обеспечить меня сырьем и реализовывать мою продукцию».
Виктория Ковалевская Донецкая область

P. S. По понятным причинам мы не публикуем адрес этой молодой женщины. Редакция берет на себя роль посредника. Все, кто хочет помочь ей, пишите на наш адрес.

* * *

Вот и все на сегодня. Как всегда, «Клуб» ждет писем, а от действующих бизнесменов, желающих разместить в «Клубе» рекламу, – предложений. И как всегда, желаем удачи в делах

■

ТРИДЦАТЬ ЛЕТ

РАССКАЗ

Людмила ПЕТРУШЕВСКАЯ

В нашей квартире в течение тридцати лет, то есть с того момента, как я появилась на свет, неизменно живут три женщины: я, Марина и Галя. Марине сейчас сорок пять лет, Гале — пятьдесят восемь, мне соответственно тридцать. За эти тридцать лет в нашей квартире появлялись и умирали или уходили жить в другие места мужчины: мой отец, отец и затем муж Марины и муж и сын Гали.

Наша квартира была построена как раз тридцать лет назад, перед войной, как квартира в доме военнослужащих, как квартира высшей категории, с квадратными комнатами, из которых две, моя и Гали, выходят по фасаду здания на улицу, на точно такой же дом с колоннами, стоящий на другой стороне улицы, а комната Марины и кухня выходят на сквер, теперь уже довольно старый и разросшийся. Летом мою комнату и комнату Гали заливает до трех часов дня нестерпимое солнце, поэтому наши комнаты называются выходящими на солнечную сторону, что когда-то ценилось, а теперь мы с Галей буквально задыхаемся от вони, которая идет снизу, с проезжей улицы, и от жары и света. Но Галя всегда летом выезжает на дачу, это я одна остаюсь в квартире, потому что и Марина тоже уезжает на месяц в отпуск. Маринина же комната, которая когда-то считалась неинтересной из-за того, что выходила на север, теперь в нашей квартире считается в летнее время настоящим раем, а Марина, вероятно, спит с открытым окном, чего мы с Галей, правда, не видим, потому что никогда не бываем в комнате Марины, особенно последние семь лет, хотя она к нам иногда заходит.

Последние семь лет, правда, были испытанием и для всех нас, но только Марина слегка тронулась в разуме, и, несмотря на то, что об этом она никогда никому не говорила, все-таки мы с Галей все знали. Марина всегда была скрытной особой и мало с нами разговаривала, разговаривала она только иногда с моей матерью, которая вообще ангел во плоти. Но все-таки мы с Галей иногда слыхали через закрытую дверь Марининой комнаты, что там происходит, и знали, что Марина кричит на мать, кричит, что убьет ее и себя, хотя более кроткого и простодушного существа, чем Маринина мать, я не видела в течение всей своей жизни. Правда, я мало что видела, мало кого видела, я работаю преимущественно дома и почти, особенно сейчас, ни с кем не общаюсь, хотя иногда позволяю себе принять гостей, но это общение особое и не в счет, и не во время пребывания в гостях ведь проявляется человеческая кротость, тем более что и гости у меня особого порядка, скорее буйные и невоздержанные люди. Так что Маринина мать и до сих пор, спустя много лет после ее смерти, остается для меня образцом простодушия и кротости. Она ничего никогда не скрывала, не способна была удержать в своем простодушном мозгу; может быть, она даже и не задумывалась над тем, какой вред и позор приносят ее дочери все эти рассказы о жизни за закрытой дверью Марининой комнаты. Я думаю, что Маринина мать не принимала во внимание одно обстоятельство: то, что она рассказывала о Марине, она рассказывала с одним чувством, с чувством собственности, принадлежности к ней Маринь, и подразумевая, как само собой разумеющееся, что Марина в целом, в основе, очень хороший человек, дорогой и любимый, а все эти ее поступки вызывают недоумение и их можно объяснить какими-то внешними раздражителями, например, тем, что у Марины после пребывания на фронте, после ранения, не может быть детей и она чувствует себя ущербной и готовится к тому, что муж ее покинет. Это у матери Марины была постоянная песня, объяснение всему, надоевшее всем нам, но если бы сама Марина услышала когда-нибудь это объяснение, которое, может быть, было неверным, она бы что-нибудь действительно бы сделала с собой и со своей матерью, что и произошло в конце концов. Я часто думаю о том, что Марина была бессильна перед простодушием своей матери и перед ее простодушной самозащитой и всеми этими бесконечными объяснениями причин поведения Марины. Старушка, вероятно, трактовала все правильно, но несколько однобоко, исключая из цепи причин Марининого поведения себя, свою личность и свое влияние на события. Это было не косвенное влияние, не влияние которое оказывает человек на человека, повсюду о нем рассказывая и тем самым вызывая у него чувство бессилия и беззащитности, когда он узнает от совершенно посторонних людей какие-то сведения о себе, о своих поступках, о своих недостатках, привычках и словах.

Нет, этого не было в нашей квартире, потому что мы с Галей [illegible] молчание о моей матери я уже сказала [illegible] во плоти, а сын Гали, тогда [illegible] малолетний, на шесть лет [illegible] мальчик, вообще жил [illegible] да, Марина не могла [illegible] с Галей плохо к ней относимся [illegible] с сего, хотя она довольно любезна [illegible] в тех случаях, когда ей приходится [illegible] рить на общеквартирные темы [illegible] мать, которая не то что [illegible] просто хорошо ко всем людям [illegible] и та как-то немного через силу с ней разговаривала, как-то испуганно, но этого, конечно, никто не мог заметить, кроме меня. Но, вероятно, Марина тоже это замечала, ведь человек всегда остро чувствует отношение к себе, особенно если он общается с людьми, которых по каким-то причинам любит, а Марина любила мою мать и до сих пор ее любит, я в этом уверена. А моя мать до сих пор, когда приезжает к нам от моей тетки, разговаривает с Мариной через силу любезно, хотя знает о Марине все и знает, насколько тяжело Марина пережила смерть своей матери.

Но Марина была бессильна перед своей матерью еще и тем, что мать все-таки вмешивалась в ее семейную жизнь с Олегом, защищая Марину, так что Олег вдвойне тяжело должен был переносить все эти ссоры, а Марина его жалела, как свою собственность, и не хотела никому давать в обиду, и ничего хорошего из этого не выходило. Это была какая-то сплошная жизнь наоборот: мать Марины, я это хорошо знаю, любила Олега и жалела его, особенно это было заметно, когда она произносила свои длинные монологи на кухне. Но на кухне, осуждая Марину, она в то же время для себя самой знала, что она имеет право осуждать Марину, потому что все равно в глубине души она не допускает и мысли, что кто-нибудь другой, кроме нее, мог бы осуждать Марину, и поэтому старушка чувствовала себя перед Мариной справедливой и правой и даже защитницей ее, потому что ведь выдвигала же она как причину всего Марининого поведения это ее фронтовое несчастье во время операции и оправдывала ее этим. Но в комнате, перед Олегом, она защищала Марину вслух всеми средствами, часто нелогично, часто несправедливо по отношению к Олегу, даже с какой-то особой, свойственной только ей, обидной для Олега памятливостью. А в глубине души, вслух защищая Марину и горой, часто несправедливо, вставая за ее интересы, она в глубине души досадовала именно на Марину, сознавая себя борцом за ее интересы безо всякой после этого благодарности.

Марина просто терялась, теряла себя в таких ситуациях настолько, что громко [illegible] дала у себя в комнате. И только Олег молчал, он был действительно довольно хорошим человек[illegible] терпение [illegible] вел [illegible] ации, [illegible] себе, как [illegible] в Марини[illegible] наступила тишина.

Этому предшествовало то, что Марина узнала, что у Олега вот уже долгое время на его заводе есть женщина. Правда, тут же после этого Олег вдруг ушел из дома, и она искала его на работе и даже пошла к нему на завод и как-то там его встретила — возможно, дождалась у проходной, потому что наверняка на завод ее не впустили, требовалось ведь заказать пропуск, а Марина с ее характером что[illegible] добивалась у Олега пропуска? Хотя [illegible] может быть, в эти дни Марина совер[illegible] опустилась и могла опуститься до того, чтобы вызывать его из конструкторского бюро по телефону и просить у него пропуск. Неизвестно, что там произошло, Маринина мать ходила со странным выражением лица, было похоже на то, что она закрыв рот, все время ощупывает языком коренной зуб, вся поглощенная этим занятием.

Затем, в отсутствие Марины, она долго почти целый день звонила, звонила, как

«ВСЕ БЫЛО...»

Когда я его увидела в первый раз — это было как гром среди ясного неба, вот уж действительно любовь с первого взгляда. Подруги, заметив мое состояние, сразу выдали информацию: Сережа — король района, кумир девочек, которых меняет как перчатки. И действительно, девчонки на нем так и висли, просто прохода не давали.

Он сам подошел ко мне, пригласил на танец. Потом мы вместе шли домой. На следующий день он вопреки прогнозам моих подруг снова подошел ко мне. Мы стали встречаться каждый день. Я любила Сережу каждой клеточкой своей души, что бы я для него только не сделала! Мы дружили уже три месяца, но Сережа вел себя как джентльмен, не преступая границ дозволенного, но кто в это верил? Даже моя ближайшая подруга и та считала, что у нас уже «было все». Его друзья тоже были крайне удивлены его отношением ко мне. А относился он ко мне как к ангелу, как к чему-то чистому и хрупкому. Я знала, что какие-то признания и сладкие слова не в характере этого человека. Понимая его, я любила, не требуя от него высоких фраз, мне было достаточно видеть его взгляд, я все читала в нем.

Потом было лето, незабываемое и прекрасное лето любви. Родители мои не препятствовали нашим встречам, хотя к Сережке относились с некоторой опаской — все-таки ему уже было 19 лет, а я была 15-летней, немного наивной девочкой. Но маме я рассказывала всегда все, и она мне доверяла.

Осенью Сережке принесли повестку в армию. Два года разлуки. Он ушел, сказав мне: «Пиши». И я писала — два года, почти каждый день. И опять ни слова о любви в наших письмах.

Я познакомилась с прекрасным парнем, мы стали встречаться. В конце концов, подумала я, Сережка меня ни о чем не просил, я ничего не обещала, да и какие чувства у него ко мне — до сих пор неясно. Но встречи с ним я, конечно, очень ждала.

И вот он вернулся, и отношения наши были такие же, как будто мы расстались вчера... Но с тем парнем, с Сашей, как быть с ним? Я стала метаться между двух огней. К Сережке у меня было огромное, всепоглощающее чувство, как вихрь, он меня просто с ума сводил. К Саше были очень теплые, хотя, может, и не такие сильные чувства, не было бурной страсти, но это, может, и к лучшему? Если я и полюбила снова, то это была спокойная, разумная любовь. К тому же Саша любил меня и не скрывал этого. Мы договорились о свадьбе. А Сереже я все решила рассказать при встрече. И вот я не успела сказать о своих планах, как услышала то, что столько лет ждала. Но я уже не могла ничего изменить. Я вышла замуж за Сашу. Мы с ним живем уже шестой год, у нас две дочки, и наш брак можно считать счастливым.

Да, мой муж — прекрасный, надежный человек, и живем мы в любви и согласии, но как здорово, что в моей жизни есть Сережа. Благодаря ему я узнала любовь. Я стала лучше, стала по-другому смотреть на жизнь.

Л. Т.

«ВСЕ ВПЕРЕДИ...»

«Про любовь» мои ученики могут слушать бесконечно. Только тогда тишина в классе становится не вежливо-обязательной, а настоящей — живой, чуткой, неравнодушной, слышащей. И лишь в эти нечастые мгновения происходят встречи на «высшем уровне», в которых верительной грамотой одного поколения другому является старая как мир история «про любовь».

Осторожно, с ухмылочкой, с показной равнодушинкой наиболее смелые подбрасывают вопрос, давно витающий в классе, «как дух Лауры»:

— Неужели вы встречали нечто подобное в жизни: любовь до гроба, Ромео и Джульетта и прочая материализация выдумок со знаком «классика»?

Сорок пар глаз — цветник расцветает мгновенно, наливаясь любопытством, ожиданием.

— Встречала.

— Расскажите, может, и мы поверим.

Они скептически улыбаются, но я-то знаю, ждут — и как ждут! — вариации на тему: Он и Она — любовь до гроба. Одно лишь условие ставится раз и навсегда: Он и Она юны, красивы, только тогда они имеют право на любовь.

И я начинаю рассказ.

— Ей — восемьдесят пять. Ему — восемьдесят.

Смех взрывает тишину. Хохочут от души, до изнеможения. Молодо, белозубо, беззлобно веселятся, чуть с парт не падают. Я жду, тоже улыбаюсь. Наконец, веселье идет на спад. Утихомирились. Все же интересно, что там может быть дальше.

Тогда я забываю о них, потому что меня уже нет с ними...

Я в своем семнадцатилетии, провинциалочка, студенточка, снимаю угол в одесской коммуналке, в доме, где подъезд, пропахший кошками и жареным луком, пышно называют парадным.

— Да, ей восемьдесят пять. Она маленькая, пухленькая, напоминает почему-то растрепанную ветку белой сирени. Вся в каких-то допотопных рюшах, кружевах, штопаных-перештопаных. О каждой вещи на ней или в комнате можно было услышать целую историю в духе Андерсена. Зонтики, шарфики, пальто, казалось, были зачислены в штат любимых вещей еще в начале века.

Обновлялись лишь шляпки. Нет, не новые покупались, а видоизменялись старые — вуальками, булавками, перьями. И появление новой-старой шляпки знаменовалось приходом весны, лета, осени...

Ее утро начиналось с созерцания себя в зеркале, чуть припудренном пылью, которая в рассветных лучах казалась розовой.

— Ах, Лелька, Лелька, на кого ты стала похожа! — светло и грустно несколько раз повторяла Она.

Потом чуть завороженный взгляд перемещался на портрет, где была изображена тоже Она, но в другой ипостаси: влажно мерцающие плечи, загадочно опущенные ресницы, о которых поэты говорят, что их взмах поведает историю тысячелетий.

Роскошные волосы собраны в прическу, как у дам чеховских времен. И сейчас «а-ля Чехов», только уменьшенная втрое, каждое утро тщательно сооружалась из седеньких, таких облегченных, похожих на осенние паутинки волосиков.

Она много писала писем. Сыновьям в Москву, внукам, родственникам, знакомым. Писала с удовольствием: клевала пером в чернильницу, с любовью выводила округлые буквы, старательно промокала написанное — священнодействовала. Слушала радио, была в курсе всех политических событий и версий, говоря об особенно воинственных президентах и деятелях, как о мальчишках, которых нужно отшлепать и поставить в угол.

Она любила вспоминать, и воспоминания ее были дальними: маменька, папенька, гимназисты, альбомчики... Иногда вечерами играла на рояле, все больше грустные вальсы и веселые польки.

О, этот рояль! Сколько раз Она отбивалась от любителей антиквариата, живописующих просторы комнаты, какими они станут без рояля. Рассказывая об очередной атаке искусителей, Она зябко поеживалась, роняла печально:

— Это все равно что увидеть, как выносят твой собственный гроб...

Он... Высокий старик, скорее даже пожилой, мужчина, со строгими усталыми глазами. Он немного курил, кашлял, мало говорил, редко смеялся (только с нею, как-то по-детски, беззаботно). В коммуналке все знали, что он давно одинок, живет на соседней улице.

Она встретила его сиянием глаз (выцветшие, они вдруг наполнялись синевой), всплескиванием маленьких белых ручек и неизменным восклицанием «Женечка», которое сразу напоминало о карамельках и детской.

Деловито пыхтел чайник, призывно, радостно позвякивали ложки, расцветала над столом лампа.

Летом Он приходил вечером раза два в неделю. А вот зимой, осенью — каждый день, утром, как на службу, к восьми, хоть часы проверяй.

Пришел «Женечка» утром, значит, начались холода, прощай тепло. Он долго топтался в прихожей, покашливая, расправляя зонтик, который напоминал большую черную птицу, забившуюся в угол.

Он, «Женечка», приносил дрова, колдовал на корточках у голландки. Пахло дымом и елками, как будто каждое утро начинался Новый год. Вспыхнувший огонь освещал лицо, становившееся детским, добрым, задумчивым. Постаревший мальчик перед вечным чудом огня...

И постепенно оживала комната, сбрасывали оцепенение вещи. Она — прежняя — смотрела с портрета, чуть подавшись к огню, отогревая свои мерцающие плечи. Она — настоящая — тоже отогревалась, тихонько смеялась, как будто ворковали голуби.

Потом Он и Она пили чай. На улице шел дождь или снег, холодной вуалью приникая к теплым окнам...

— Вот и все..

— Все? — чуть разочарованно за мной выдыхает класс, возвращая меня из прошлого

— Что же здесь такого? А что тут про любовь?! — не унимаются.

И я повторяю:

— Ей — восемьдесят пять. Ему — восемьдесят. Каждый день, в гололед, в пургу, в метель, в буран, в проливные дожди Он приходит в восемь часов утра, чтобы растопить печь в комнате, где живет Она. Приходит. Вот и все.

Они улыбаются чуть задумчиво, согласно заглядывая в себя, словно проверяя «Дано. Требуется доказать».

Им понятнее про Ромео и Джульетту. Любовь до гроба они никак не связывают с любовью до старости.

— Красивее истории «про любовь» я не знаю...

Они не верят. Ромео в джинсах, Джульетты в школьных фартуках не хотят быть старыми. С ними старость не должна случиться.

Л. БЕЛОЗЕРОВА.

Счастливый БИЛЕТ

Требовательный звонок телефона разорвал уютную, сонную тишину комнаты. «Господи, пронеси!» — пробормотала я, хватая в темноте на ощупь трубку.

— Дрыхнешь? — ехидно поинтересовалась моя подружка.— Дрыхнешь и ничегошеньки не знаешь...

— Посмотри на часы, ненормальная, полчетвертого...

— Ты же сама говоришь: дружба — понятие круглосуточное. А потом — счастливые часов не наблюдают. А я, чтоб ты знала, самая что ни на есть счастливая!

— Слушай, ты чего...

— Это ты слушай и постарайся не свалиться с кровати. Я замуж выхожу! Теперь ты все равно не уснешь, поэтому ставь чайник, сейчас приеду.

Да, когда твоя давнишняя, закадычная подружка, семнадцать лет состоящая, как говорится, в законном браке, объявляет тебе такое, тут уж действительно не до сна! Я едва успела заварить чай, как она постучала в дверь. Сообразила не звонить, чтоб не переполошить мне весь дом.

— Забыла тебе сказать,— громко зашептала она, разматывая шарф,— я еще и есть хочу. Иди жарь яичницу, пока я разоблачаюсь.

Потом она уселась на кухне в свой любимый угол между столом и холодильником, отломила горбушку от батона и стала с аппетитом уплетать ее.

— Перестань хватать куски! — заорала я.— Вот тебе яичница, ешь по-людски. И может, ты все-таки мне объяснишь...

— Слушай, ты хуже Бабы-Яги,— промычала Лелька с набитым ртом,— та и то сначала кормила, а потом уж гостя расспрашивала и кушала. Дай чайку горяченького, на улице такая холодина.

— Нечего было шляться по холодине...

— Я ж тебе как лучшей подруге спешила радостную весть сообщить. А ты, неблагодарная, не ценишь. Ладно, все сейчас по порядку расскажу. Только, пожалуйста, не перебивай и не начинай ругать меня сразу. Пожалуйста, ладно? — как-то жалобно попросила она.— Понимаешь, я встретила такого человека...

— Когда же это ты успела, мы с тобой три недели не виделись?

— Во вторник, пятнадцатого декабря, в восемь утра...

— Откуда ты его взяла?

— Из автобуса...

— Вместе ехали, что ли?

— Ехала я, а он вез. Да не перебивай же ты! Сиди и слушай. Так вот...

Лелькин рассказ длился часа три. То хохоча, то плача, она пересказывала мне, радостно вспоминая самые мельчайшие подробности, все, что он сказал ей с той самой первой минуты, когда она подошла к кабине шофера, чтобы купить билетики.

— Понимаешь, оказывается, он давно меня заметил, я ведь на работу в этом автобусе все время езжу. А тут покупаю билеты, он мне их протягивает и вдруг говорит: завтра я не работаю, в восемь буду ждать на остановке. И закрыл окошко кабины. Ну я, конечно, и внимания на его слова не обратила. А утром подхожу к остановке, и вдруг подъезжает машина. Он открывает дверцу. Садитесь, говорит, отвезу на работу. Отказываться? Как-то неудобно, люди смотрят. Поехали мы с ним. Он ведет машину, на меня даже и не взглянет. И вот так, не поворачиваясь, говорит: «Зовут меня Григорием, себя можете не называть, все про вас знаю. Так вот, Леля, слова всякие произносить не люблю, потому скажу просто: никого мне, кроме тебя, не надо, значит, нет у тебя другого выхода, кроме как выйти за меня замуж». Честно тебе скажу, подруга, я прямо опешила. Вот, думаю, нахал какой или просто чокнутый. А ему отвечаю: «Если вы все про меня знаете, то, значит, вам известно, что замужем я». — «Знаю,— говорит,— и дочку твою видел, и мужа».— «А что это вы со мной на ты?» — разозлилась я. А он мне, представляешь, отвечает, что, мол, все равно скоро на «ты» будем, так чего тянуть, так проще разговаривать. И вообще, говорит, знаю, что мужа ты своего не любишь, видел вас вместе не раз. Привыкла, конечно, относишься к нему хорошо, но скучно тебе с ним, а со мной не заскучаешь. И впервые, повернувшись ко мне, спокойно так сказал: «Меня ты любить будешь, это я тебе твердо обещаю». Знаешь, что-то со мной такое сделалось от этих его слов, что и ответить ничего не могу... Потом опомнилась. Сумасшедший вы, говорю, напридумали черте что. Да и что вы обо мне знаете-то? Все, говорит, знаю. Знаю даже, насколько ты старше меня — на тринадцать лет... Мне двадцать шесть. Тут уж я совсем чуть из машины не вывалилась — выглядел-то он намного старше, такой большой, с шапкой волос и густыми черными бровями. Ну я и ляпнула, что с малолетними общаться не привыкла. А он мне строго так: «Пошлостей не терплю. И еще,— говорит,— вот что запомни: подлецом никогда не был, а потому мужу скажем все». Ответить ничего я не успела, подъехали мы к институту моему. «Встретить сегодня не смогу, завтра договорим». И уехал...

Пришла я в лабораторию, все так, как всегда, а мне другим кажется. Понимаешь, как будто что-то с моими глазами случилось, хотя нет, не так — как будто я спала, а вот сейчас проснулась. Знаешь, он ведь правильно сказал, что мужа не люблю. Правда это...

— Лель, а по-моему, это ты сейчас в каком-то дурном сне. Соображаешь, что говоришь? Семнадцать лет вы с Валерой вместе, мы все на вас нарадоваться не можем, он ведь у тебя такой...

— Молчи, ради Бога, молчи! Знаю все, что скажешь. Да, он добрый, внимательный, заботливый, я за ним как за каменной стеной, и отец он замечательный, нянчился с Маринкой с первого дня. Знаю, что без него не сделала бы и диссертацию, потому что дом полностью на себя взял. Вот только... не нужна мне она была, диссертация эта. Но Валера решил: ты у меня расти будешь. Так и растил и Маринку, и меня. Я у него второй ребенок, сам так всегда говорил. Все он лучше меня про меня понимает: что надеть, что есть, где отдыхать, с кем дружить... Помнишь, когда мы в поход в молодости ходили, Валера мой рюкзак все время таскал, хотя мне стыдно было: вы все идете с рюкзаками, а мне нельзя — устану. Так потом он и меня в этот рюкзак усадил и всю жизнь несет. Несет, понимаешь? А мне на ноги встать хочется. Молчи, не перебивай, потому что ты не можешь лучше меня знать и мою жизнь, и как я себя в ней ощущаю. Конечно, я прекрасно понимаю, что, наверное, каждая баба мне скажет, что я дура, что с жиру бешусь. Так не надо

БАБУШКА

А летом 1984 года — автомобильная катастрофа. Володя-старший, Саша и маленькая Варенька погибли. Вика и Витя чудом остались в живых

Лена тогда уже носила под сердцем Ниночку-Нинулю, и надо было думать и о ней. Так и шла за гробами мужа и детей, изо всех сил пытаясь сохранить спокойствие, не позволяя себе истерики

Через два месяца родилась Нина. Лена оклемалась немножко. Надо было как-то жить дальше. Когда Нина Петровна услышала от Лены, что она все равно возьмет детей из детского дома, даже облегчение какое-то испытала. Ведь горе, горе — коварная штука, так порой прибьет человека к земле, так ломает и корежит, что не узнаешь. Но Лена выдюжила. Снова носилась с детьми по Ленинграду и окрестным достопримечательностям, подруг не растеряла — к ней всегда за помощью шли и советом, в детский дом теперь ездила с Ниной Петровной — поддержать тех, кто слабее, кому еще хуже и тяжелей.

Лена все-таки добилась разрешения взять двух девочек из печального детского приюта Марина и Катя — одногодки, сейчас им по 8 лет, они ходят в школу и, прожив уже 2 года в семье, ничем не отличаются от обычных детей. А тогда Марине поставили диагноз олигофрения на стадии дебильности, заторможенной Кате сулили умственную отсталость

А через год в доме появилась и полутора-годовалая Полинка — всеобщая любимица, радость и отдушина для мамы и бабушки. Вечером, когда по телевизору шел интересный фильм — готовились к нему заранее,— собирали белье, которое надо погладить да заштопать. Ленина подруга звонила с радостью: «Ух, уложила сынулю спать, я такая счастливая!» «Я в семь раз тебя счастливее,— улыбалась Лена,— семерых уже убаюкала»

Весело жили. Хохот в доме не смолкал ни на минуту. Проблем быта словно и не замечали, словно не про них были все эти наши задачки-загвоздки: что купить, да что поесть, да что надеть. Летом все семейство на даче — маленькая комната в загородном доме. Дети называют ее номер-люкс за суперуместимость — на одной кровати по трое умещаются. Лена прошлым летом завела четырех овечек, двух козочек, гусей, индюшек, поросеночка договорилась с молочницей местной что все это стадо живности зимой будет пасти вместе со своим.

Налаживалась жизнь. И в тот декабрьский вечер все было, как обычно,— смех, возня, игры. Вдруг Лена сказала: «Мне плохо». И стала медленно-медленно падать.

Умерла она мгновенно, так и не успев понять, что с ней происходит,— гипертонический криз, констатируют врачи. Нина Петровна свое, видно, выплакала — слез дочь оплакать у нее не было.

Но ведь надо же как-то дальше жить. Внуков поднимать. Опять всех «распихать» по детским домам? А своих внуков отправить в интернат? Но Нина Петровна слишком хорошо знает, что такое эти детские учреждения, навидалась, насмотрелась на тамошних детей, на вечную их тоску, не только своим, родным,— чужим такого не пожелаешь. Нет, она сама справится, справится, лишь бы помогли немножко, чуть-чуть. И выход в общем-то есть: существуют ведь детские дома семейного типа, в них на каждого ребенка выделяется 170 рублей в месяц, и родителю-воспитателю зарплата положена.

И вот добрые люди из роно пишут ходатайство районным властям, от которых зависит субсидирование таких детских домов семейного типа. И про то, что «в течение четырех лет знают эту семью и знают, какое положительное влияние оказывали мать и бабушка на воспитание детей», и про то, что «разъединять детей ни в коем случае нельзя — сложился детский коллектив, в котором дети постоянно проявляют заботу друг о друге», просят о создании семейного детского дома, ведь «если решить вопрос проще, то есть назначить Нину Петровну опекуном над всеми детьми, то это будет поступок, граничащий с преступлением, материально семья проиграет и получит на каждого ребенка примерно 30—40 рублей, а на эти деньги невозможно содержать семерых детей»

Но, увы, по положению для создания семейного детского дома нужно пятеро усыновленных детей, а не трое. И никаких исключений, никаких ссылок на суд и жестокие обстоятельства

Спасибо, гуманитарной помощью [illegible] границы не обошли — было чем в январе детей накормить. Щенков собачьих продали [illegible]. Да опять же люди добрые не забывают — из христианской общины девушки приходят стирать, готовить

Ну а местные власти... Можно себе представить, насколько им сейчас не до этого. Ведь вообще, когда речь идет о создании таких семейных детских домов, действует механизм одолжения — никто напрямую в этом не заинтересован. Если родители энтузиасты — люди настойчивые, способные месяцами обивать пороги,— прошибут эту стену, а нет — так вроде никто их не откажет — у кого же язык повернется? — но и не поспешит помочь.

Когда я была в Ленинграде, Василеостровский исполком вроде обещал помочь семье Нины Петровны. И даже [illegible] ленно, да, да, конечно прямо на этой неделе. Позвонила через месяц: решаем — медленно, сейчас, на этой неделе

Бог даст, когда-нибудь да решится этот вопрос. Кто-нибудь да поможет бабушке и ее внукам — Вике, Вите, Марине, Кате, Володе, Нине, Полинке

Ленинград

М. МУСИНА

Входишь в этот дом — и выбегают тебе навстречу мал мала меньше, как горох из котомки, высыпаются дети — Витя Вика, Володя Марина Катя, Нина, Полинка. Степенно выползают щенки — кавказская овчарка Риша только что ощенилась, лезет целоваться, виляя хвостиком Злата — рыжий коккер, кот Мультик также рад новому человеку.

Бабушка Нина Петровна заварит чай. Старший — тринадцатилетний Витя покажет пианино, на котором играется пока только собачий вальс, но вот «скоро будем учиться по-настоящему». Двенадцатилетняя Вика расскажет о своем яхт-клубе. Среднее поколение — Володя, Катя и Марина — непременно поинтересуется: есть ли у вас в доме какая-нибудь живность? Как? Даже собаки нет и рыбок? А как же вы тогда без них обходитесь? Нина задумчиво скажет, что в этом году ей в школу, читать она уже умеет, а на уроки ходить ей совсем не хочется. Трехлетняя лукавая Полинка влезет на свой любимый стул и мигом прекратит все эти светские беседы, требуя внимания к себе.

Заполошный дом — никто тут по струночке не ходит, на часы и режим не ориентируется. Хотя бабушку слушаются все — только и слышишь: «Бабушка, можно то да можно это?» Спокойная, со всей этой непредсказуемой ребятней ровная: внуки, кошки-собачки, рыбки. Идиллическая картинка с рождественской открытки.

Все так. Вот только детям положены еще и родители. Но их нет. Нет никого, кроме бабушки.

Когда дочка Лена влюбилась и замуж собралась, Нина Петровна переживала: «Ты подумай, он же разведен». «Да что ты встреваешь,— говорил муж,— ты же видишь, какая она счастливая. Пусть хоть один день — да ее будет». Как странно, через много лет возвращается сказанное нам когда-то. Почти 10 лет назад похоронила Нина Петровна мужа, а жизнь нет-нет да и напомнит его слова про то, что соломки не подстелешь и горе веревочкой не завьешь, а будешь жить все время с оглядкой и то счастье, которое тебе отпущено, потеряешь.

И дом стал наполняться детскими голосами. Сначала появился Саша — сын Ленина мужа от первого брака. Потом родился Витя, потом Вика, Володя, Варя... Володя-старший работал на заводе, подрабатывал разведением аквариумных рыбок. Лена — тростиночка до замужества, после родов располнела, но энергии ей было не занимать — и за детьми поспевала смотреть, и работать между декретными, и бегать убирать соседний клуб за 70 рублей в месяц и колготки на машине вязать, и все как бы между прочим, без надрыва и жалоб

Однажды Володя решил отвезти пару больших аквариумов с рыбками в детский дом. Пока ставил стеклянные емкости да воду наливал, ребятишки вокруг него крутились, дергали за рукав. «Ты мои папа? Да?» Пришел домой сам не свой. Лена мужа выслушала и сказала: «Тогда я больше своих рожать не буду — будем брать из детского дома».

Все пороги обошли Лена с Володей, куда только не обращались — шикали на них: «С ума сошли, говорили,— у самих пятеро, да знаете, какая у нас очередь на усыновление?» Но не так-то легко забыть детский дом и эту ораву ребятишек, кидающихся к каждому новому взрослому с надеждой

Сочетание мечты и ностальгии по утраченной гармонии человека и природы, восхищение целомудренностью и небесной чистотой поэзии... Такою увидел Марию Петровых художник и оставил нам ее неуловимый образ.

«Блажен, кто молча был поэт...»

«Не стремилась, не боролась, а сияла, как ночник...» — сказал поэт Давид Самойлов после смерти Марии Петровых. Свет ее был внутренним, постоянным, истинным — Мария Сергеевна никогда не стремилась быть на виду, скорее, пряталась в тень. Гордая отшельница русской поэзии, она почти полвека не печатала свои стихи. Почти полвека поэтический голос Марии Петровых, который современники называли «чистым», от природы «хорошо поставленным», был слышен лишь ее близким и друзьям. Врожденной, незаимствованной интонацией ее поэтической речи, интонацией, словно подчинявшейся не законам стихосложения, а повторам и перебоям дыхания и сердцебиения, восхищались А. Ахматова, Б. Пастернак, О. Мандельштам, Н. Заболоцкий, А. Тарковский... Стихотворение Марии Петровых «Назначь мне свиданье на этом свете» Анна Ахматова причисляла к шедеврам лирики двадцатого столетия.

Отзывы были лестными, восхищение единодушным. Но в то время, как под чутким пером Петровых-редактора и переводчика речь иноязычных поэтов — Ю. Тувима и С. Нерис, П. Маркиша и Д. Далчева, Ав. Исаакяна и С. Капутикян и многих-многих других — начинала звучать «без искаженья на чужеродном языке», оригинальное творчество Марии Петровых не знало широкого читателя. Поэтическое затворничество еще при жизни Петровых стало легендой, окружившей ее имя ореолом загадочности:

Покажись, безымянное чудо,
Что ты там притаилась одна?
Ты откуда такая, откуда,
Что и слава тебе не нужна?!

— с изумлением обращалась к своей подруге поэтесса Вера Звягинцева. Бескорыстие творчества Петровых она могла сравнить лишь с бескорыстием цветения природы, пения птиц... Да и стихи ее возникали как бы сами собой, как единственно возможный процесс переживания жизни.

Мария Петровых продолжила русскую поэтическую традицию святого отношения к слову и высокой миссии поэта. На этом пути одних поджидали тюрьмы и травля власть предержащих, других — тяжелые болезни, третьих — вынужденное молчание. Слово все более обесценивалось лозунговой беспринципностью его употребления. Но Мария Петровых не торговалась с эпохой великих перемен: выбрав свободу совести и поэзии, она заплатила за нее немотой, долгими годами добровольного отлучения от читателя. И в этом не было позы: слово было для нее делом, и Мария Петровых мучительно страдала, не раз вынося в стихах жестокий приговор своей затихшей лире, чувствуя вину перед теми, кто нуждался в словах правды и утешения. «И я молчу десятки лет Молчаньем горькой родины...»

Высочайшую совестливость и приверженность старинному кодексу человеческой и профессиональной чести ценили в М. Петровых все те, кто находил в ее поэзии и душе островок надежности и подлинности в самые неверные и лживые времена. Поэты этого сурового века узнавали друг друга по неподкупным голосам, по тяжкому бремени молчания. И чем дальше были они друг от друга, тем ближе были их сердца, тем сильнее было их поэтическое братство, то самое «и без родства родство», о котором писала М. Петровых в стихах, обращенных к Д. Самойлову: «Взгляни, два дерева растут из корня одного...» На этом пути встретились Анна Ахматова и Мария Петровых. Дружба двух сестер, скорбных и величественных, и двух поэтов, хранивших в чистоте завещанный им словарь русской поэтической речи, не подлежащий распродаже, длилась более тридцати лет... По несуетному биению сердец узнали друг друга в 1925 году Мария Петровых и Арсений Тарковский...

В жизни Марии Петровых все удивительно не случайно. Наверное, потому, что жила она по велению сердца, отзываясь на все, что было родственно ее душе, на все, в чем была истинная поэзия. Так не случайно пересеклись пути М. Петровых и М. Сарьяна. Русское искусство начала века было их общей творческой родиной, в Армении оба они обрели живительный источник вдохновения... Схожи были их характеры: молчаливы, скромны, они несли свой дар с горделивым достоинством, не стремясь к быстрому успеху, Петровых — не подстраивая голоса, Сарьян — не подмешивая красок. Оба учились творчеству у природы и трепетно воссоздавали ее переменчивый образ, не копируя, но стараясь приблизиться к самому источнику ее красоты. Может быть, поэтому так красноречива тишина, царящая в портрете М. Петровых,— тишина полного понимания, взаимного узнавания и восхищения, тишина сочувствия и сотворчества, словно посетило их какое-то общее воспоминание, словно услышали они одну мелодию, слившую в мгновение искусства их творческие миры и судьбы...

О Сарьяне М. Петровых впервые услышала в начале двадцатых годов от поэтессы Маргариты Саловой, на вечерах ярославского Союза поэтов, «Ярославских понедельниках»: «От нее я еще в школьном возрасте узнала о Сарьяне, и у меня защемило сердце даже от одних репродукций. Думала ли я тогда, что Армения станет моей пожизненной любовью и что мне выпадет счастье побывать в мастерской Сарьяна, познакомиться с этим гениальным художником, человеком исключительной духовной силы и красоты».

Они встретились осенью 1944 года, когда М. Петровых и В. Звягинцева впервые приехали в Армению — обе переводили в то время стихи молодых армянских поэтов.

Любовью на любовь, созвучием на созвучие ответила М. Петровых Армения, присудив ей первой премию имени Егише Чаренца за переводы. Абсолютный поэтический слух позволял М. Петровых переводить по подстрочнику, не зная языка, так точно по нюансам и атмосфере, словно язык автора был ее родным. Стихами созвучных ей армянских поэтов изливала М. Петровых и свою любовь, свою преданность древней прекрасной земле, образ которой, по ее словам, «ушел в глубины глубин» души... Когда Марии Петровых не стало, многие поэты ощутили страшную тяжесть немоты: словно отняли у них их второй, русский, голос. «Ах, ты одна умела лить слезы по-армянски, чтобы перевели мои слезы, к кому мне теперь постучаться?» — восклицала Сильва Капутикян. Невосполнимой была потеря и для Маро Маркарян, повторявшей, как молитву, в дни тяжкой болезни русской подруги: «Если в мире существует святость, Это ты, Мария, это ты...»

В 1946 году Сарьян напишет портрет М. Петровых, а в 1968 году живописное посвящение Сарьяна предварит ее первый поэтический сборник — «Дальнее дерево», вышедший в Ереване и составленный армянским критиком, другом Марии Сергеевны — Левоном Мкртчяном, даже без участия Петровых.

Негромкая, затаенная судьба портрета — словно отзвук, эхо поэтического пути самой Марии Петровых. Не растиражированный в миллионных репродукциях, не облюбованный искусствоведами, как и ее стихи, он ждал своего часа вдали от суеты и салонов парадного искусства. Как и ее стихи, не знал громкой славы, но имел подлинное признание — освещая и отогревая многие сердца. Ясному и строгому строю поэзии Петровых вторила одухотворенность нежных, прозрачных черт ее лица, а необъятное морское и небесное пространство за плечами маленькой хрупкой женщины открывалось так же неожиданно и стремительно, как за камерными, очень личными строками Марии Петровых — огромный мир переживаний и богатого жизнеощущения. Живопись Сарьяна и поэзия Петровых перекликались трепетом линий, живой изменчивостью состояний, напряженностью слуха и зрения, но, главное, непрекращающейся работой души, молчанием, в котором зреет Слово...

Портрет Марии Петровых не самый известный в галерее Сарьяна. Но, бесспорно, один из самых светоносных среди созданных художником образов поэтов-современников: Ав. Исаакяна, Е. Чаренца, А. Цатуряна, А. Ахматовой, В. Звягинцевой. «Природа создает человека, чтобы увидеть с его помощью себя, восхититься собой. Человек — это природа, природа — это че-

было давать мне этим жиром зарастать! Как за каменной стеной... Всем женам почему-то этого хочется. Но из-за стены-то не видно ничего. Ничего шеньки! Конечно, хорошо, когда муж заботливый. Но пусть он будет мужем, а не отцом мне, не ребенок я, понимаешь ты, не ребенок! Мне почти тридцать девять, и что-то ведь есть у меня в голове, что-то я способна и сама делать. А я, я даже платье себе сама выбрать не могу, с ним обязательно советоваться нужно. Может, у Валеры вкус и лучше моего, но платье-то для меня все-таки, мне его носить, черт возьми! А он что делает? Вот в выходной или когда в гости идем стоит перед шкафом, выбирает, что мне надеть, что дочке. Нарядит, как ему нравится и выводит, как двух пудельков... Сначала мне нравилось, что ему хочется, чтобы я была красивой, потом стала раздражать постоянная опека, пыталась возражать, но он так ласково: малышка, не сердись, но мне же виднее, что тебе больше идет. И все равно по-своему... Надоело мне, плюнула, а, думаю, пропади все пропадом, пусть как хочет..

— Ну, Леля, ну мелочи ведь это

— Мелочи? Ни черта ты не понимаешь. Ты представь себя на моем месте. Вот представь. Прихожу на работу в новой кофточке, а девчонки спрашивают: а где Валерий Иванович такую прелесть купил? Не меня, понимаешь, спрашивают, а Валерия Ивановича. Тоже, скажешь, мелочи? Конечно, мелочи... Вот только тошно мне от этих мелочей, противно, понимаешь ты, противно, что даже уж наши женские всякие штучки и те он покупает... И все равно, все равно не в этом дело. Вернее, не только в этом. Не знаю, смогу ли объяснить, но у меня уже давно появилось такое чувство, скорее ощущение, что я барахтаюсь в какой-то тепленькой луже, ну, может, не луже, а речке. Не важно. Важно, что барахтаюсь, а не плыву. Не плыву, хотя очень хочется взять и поплыть саженками, как в детстве в молодости плавала. Я ведь очень любила заплывать подальше, чтобы берега не видно было. Уплыву перевернусь на спину и гляжу, гляжу в небо. И так мне было здорово, что до сих пор эту радость помню . Но Валера запретил плавать далеко, а если не слушалась, то плыл рядом. Все время рядом. И так во всем. Он так сделал, что у меня, по сути, и жизни-то своей собственной не стало. Молчу — сразу: о чем задумалась? Болтаю — почему такая возбужденная? Знаешь, подруга, давно я почувствовала, что меня начинает подташнивать, а потом и просто тошнить, словно я чем-то сладким объелась. Или как будто попала в мертвую зыбь. Помнишь, мы с ним и Маринкой в отпуск на пароходе плавали, тоже, кстати, он так решил, хотя мне хотелось на море, на юг. Но Валера сказал, что там много всякой заразы, а пароход — это всегда свежий воздух, проплывающие берега, которые успокоят мою нервную систему. Короче, как всегда, он решил, что для меня лучше. Ну, вот однажды и была эта самая зыбь. Может, она и не мертвая, но, в общем, противное очень ощущение, когда к горлу комок какой-то подкатывает. Вот с этим комком я теперь постоянно живу

Но если бы не этот парень

Если бы не он, то, наверное, еще бы сколько-то протянула. Но все равно, понимаешь, все равно ушла бы. А теперь, теперь я такая счастливая, что он есть у меня!

— Лель, Лель, ты только не злись, ты только постарайся спокойно меня выслушать, ладно? Допустим, допустим, тебе стало плохо с Валерой. Но ведь можно же с ним объясниться, можно постараться понять друг друга, а потом, Лель, такая разница

Фото Ю. Федотова (г. Казань).

Конечно, ты выглядишь как надо, ты у нас красивая, но годы идут...

Знаю, знаю, старая я для него. Но он любит меня. Пусть, пусть моего счастья может хватить ненадолго, пусть на год, на два, но я хочу плыть, понимаешь, плыть, а не барахтаться. А с Валерой я разговаривала. Знаешь, что он мне сказал? Он сказал, что женщинам моего возрата свойственны такие вот эмоциональные всплески. Это он так выразился. Но что это пройдет, что разум непременно возьмет верх, что я успокоюсь, что он все понимает, а потому постарается вести себя так, чтобы помочь мне пережить этот момент. Представляешь? Я жить начала, каждой клеточкой эту жизнь ощущаю и радуюсь, а он мне поможет пережить момент. Да лучше бы он орал, скандалил, обругал бы меня! Я поняла бы его, но нет, как же, интеллигент, благородный человек... Хотя он именно такой и есть, это правда. Но правда и то, что не мужик. И еще я поняла, что мы с Маринкой — главная его обязанность на земле, его главное дело. А так не должно быть, то есть, конечно, муж, отец должен заботиться о семье, это понятно. Но мужчина должен иметь какое-то свое дело, настоящее дело, понимаешь? У Валеры такого дела нет. Ходит он на свою работу, потому что работать надо, но она не имеет никакого значения для него. Кстати, он и подбирал-то ее по единственному принципу — поближе к дому. А ведь он талантливый химик. Ему нужно было защищать диссертацию, заниматься научной работой, а не мне. Понимаешь, так было бы нормально. Но он сместил в нашей жизни центры тяжести. Он поменялся со мной ролями. Навязал мне ту роль, играть которую мне было тяжело, неприятно, а потому это не могло продолжаться вечно. Вот спектакль и закончился...

— Лель, а Маринка? Как ты ей скажешь?

— Уже сказала. Моя шестнадцатилетняя дочь, оказывается, в тысячу раз умнее меня. Знаешь, что она мне сказала, когда я только начала ей объяснять? Ничего не объясняй, мам, я давно ждала, что это случится. Это папа не замечал, что тебе в его пеленках тесно, а я видела, хотела даже как-то с вами поговорить, но струсила, не решилась. Жалко, конечно, папу. Но ты не переживай, мы с ним справимся. Не обижайся, мам, но я с ним останусь, потому что один он не сможет, если мы уйдем обе, у него ничего не останется в жизни. А с тобой мы часто видеться будем. Вот такая у меня дочка...

— Слушай, так вы что действительно женитесь?

— Конечно. Сегодня подала на развод.

— Но почему такая спешность? Почему бы все-таки не узнать друг друга получше? Ты же ничего на самом деле о нем не...

— Ничего на самом деле не знаю,— весело подтвердила Леля.— Но главное знаю, говорю же тебе,— любит он меня, и я его люблю. Можешь ты это понять — люблю! Надеюсь, у тебя хватит ума не спрашивать, за что? А теперь ставь еще один чайник, и мне пора на работу. Пойду умоюсь и причешусь.

Я возилась на кухне, а Лелька плескалась в ванне, напевая одну и ту же фразу: «Только раз судьбою рвется нить».

С той ночи прошло шесть лет. Вчера я была на дне рождения у Алешки, ему исполнилось пять.

Видимся довольно редко, потому что живем теперь в разных концах города. А скоро они и вовсе надолго уезжают в командировку. Григорий закончил экстерном институт, стал инженером. Лелька все такая же красивая. Когда я спросила ее, как это ей удается, она засмеялась: плавание помогает...

Людмила КОДЗАЕВА

православного центра. Центр включает в себя школу, детский сад, приют, школу ремесел. Планируется создание богадельни.

Вы можете принять непосредственное участие в нашей работе или внести посильное пожертвование.

Наш расчетный счет 701310, Калининское отделение Промстройбанка г. Москвы».

Редакция намерена поддержать деятельность Братства.

Покаяние

Не знаю, чьи грехи искупают те многочисленные люди, которые не жалеют ни сил, ни времени, благотворя больным, одиноким, осиротевшим детям. Может быть, многие из этих людей в церковь не ходят, но долг свой христианский они осознают остро. И я говорю игуменье: если даже сейчас все начнут в церковь ходить, вряд ли наступит всеобщая благодать и отступит зло. Иные, и не посещая церковь, ведут жизнь вполне праведную: много работают, не причиняют зла другим, не завидуют...

— Это кажется. Потому что если человек не раскрывает душу на исповеди, он не может исцелиться и так и останется во грехе. А кто из нас безгрешен? Даже сомнение, уныние — большой грех. Надо человеку как-то искренне, глубоко относиться к жизни, просить: «Господи, если ты есть, открой истинное твое бытие, дай мне веру». Конечно, большинство людей не привыкло к этому. Но надо учиться новой духовной жизни и искренне просить, Бог — невидимый — открывается в сердцах людей.

К нам много приходит народу — и просто посмотреть на монастырскую жизнь, и по душевной надобности. Приглашают нас в больницы, школы, воинские части. Мы встречаемся, беседуем. Видно: люди озабочены, что жизнь становится какая-то уж очень тревожная. И я обычно рассказываю им сон Мити — помните, у Достоевского в «Братьях Карамазовых»?

— Нет, не помню...

— В душе Митя мысленно убил своего отца, и вот снится ему сон: мчится он по дороге на тройке, а вдоль дороги стоит много баб и все они худые и страдающие. У одной бабы ребеночек плачет около иссохшей груди. И с ужасом осознает Митя, что ведь это он виноват, что все они такие страшные, и нищие, и голодные, потому что он совершил что-то ужасное, и, поняв это во сне, он чувствует, что хочет он сделать всем что-то такое, чтобы не плакало больше дитя. «И вот загорелось все сердце его и устремилось к какому-то свету, и хочется ему жить и жить, идти и идти в какой-то путь, к новому зовущему свету, и скорее, скорее, теперь же, сейчас!» Перечитайте.

Так вот, может быть, сейчас для многих жизнь и страшная, но мы сами повинны в том, что жизнь такая, потому что люди совершают много зла. А зло рождает зло...

Интересно, что подтверждение этой древней как мир истине, только в научном, физическом ее осмыслении, я встретила недавно в статье доктора экономических наук, профессора Б. Искакова. Чисто математическим путем ему удалось вывести так называемую формулу Кармы — уравнение сохранения вещества, энергии и информации. «В узком смысле,— говорит он,— это уравнение судьбы. Если человек сеет вокруг себя зло, причиняет ущерб, то это зло возвращается к нему бумерангом и часто с еще большей силой. Если же он сеет добро, то оно, пройдя цепную реакцию, возвращается к нему». Не в таком уж несогласии, похоже, находятся между собой религия и наука...

— Как же можно преобразить нашу жизнь? Начать надо с себя, разобраться со своей душой, понять, что мы сделали в жизни плохого, и постараться примириться с Богом. А для этого есть в Церкви таинство покаяния.

«Познавши свою греховность, не будь холодным ее зрителем. Не проходи ее мысленно с таким же равнодушием, как ходят по чужому, запущенному и заросшему дурною травою полю. Приблизь сие познание к совести и вместе с нею начни возбуждать в сердце спасительныя, покаянныя чувства... Вот и еще труд, и труд более значительный: ибо в деле покаяния — все от чувств сердца!» — читаю я слова святителя Феофана в маленькой книжечке, подаренной мне игуменьей. Какой слог, сколько чувства! «Один вздох и слово: согрешил, не буду! Но этот вздох должен пройти небеса...»

За окном уже синие зимние сумерки. Слышен колокольный благовест к началу вечерней службы. Я распрощалась и тихонько пошла к воротам. Под ногами поскрипывал снег, далекие звезды засверкали в почти черном небе. Из церкви доносились чистые женские голоса. «Отче наш...» — единственное, что я могла разобрать, удаляясь.

Ирина СКЛЯР

СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ ВЕЛИКИЕ

● В моменты чрезвычайного колебания я никогда не был атеистом в том смысле, что я отрицал существование Бога.

Вопрос, существует ли Творец и Промыслитель мира, получил удовлетворительный ответ от величайших умов, какие когда-либо жили.

Ч. Дарвин

● Я много изучал и верую поэтому, как бретонский крестьянин.

Во имя какого философского или научного открытия может кто-нибудь отнять у человеческого духа высокие идеи о Боге и бессмертии? Я молюсь во время своей работы в лаборатории.

Л. Пастер

● Мне нужен был отвлеченный, недостижимо высокий идеал веры. И, принявшись за Евангелие, которого я никогда еще сам не читывал,— а мне было уже 38 лет от роду,— я нашел для себя этот идеал.

Н. Пирогов

● Пусть духовная культура все идет вперед, пусть естественные науки растут и в широту, и в глубину и пусть человеческий дух совершенствуется сколько угодно, но он не превзойдет высоты и нравственной культуры христианства, как оно сияет и светит в Евангелии.

И. В. Гете

Визитная карточка гостя «Клуба»

РИММА ШУЛЬГИНА. 33 года. Имеет мужа, дочь, собаку, много красивых вещей, машину, друзей и свое дело. Наверное, есть и враги, но боится, что после этой исповеди появится и рэкет. Как и любая советская женщина, имеет и ждет в будущем множество проблем. Почти все они обозначаются словом «бизнес». Предприятию, которое она возглавляет, в эти дни исполняется три года.

Когда мне предложили написать исповедь, я сначала согласилась, а потом начала жалеть о своем решении: зачем себя рекламировать, не будет ли вреда мне, моему делу, моим близким? В общем, в голову лезли всякие сомнения, называемые «комплексом советского человека». Но, с другой стороны, я всю жизнь презирала ханжество, мне чуждо было чувство ложной скромности. И я согласилась рассказать о себе в журнале...

А начиналось все так: три молодые женщины решили, что иметь 130 рэ в месяц унизительно. Это, конечно, дерзкая мысль, ведь наше правительство считает, что и на 100 рэ в месяц можно прожить, смирив гордыню и строптивый нрав. Поэтому три женщины, не согласившись с этим, решили осложнить и без того сложную жизнь, организовав швейный кооператив. Были приглашены в качестве поддержки двое мужчин, но вся тяжесть легла, как говорится, на «хрупкие девичьи плечи». Если кто-то подумает, что собрались три профессиональные швеи, глубоко ошибется: я занималась в ту пору журналистикой, вторые хрупкие плечи принадлежали студентке ВГИКа, а третьи — инженеру-строителю. Почему решили заняться шитьем? Да потому, что все трое давно уже шили дома для себя и своих друзей, как говорили раньше, «на нелегальном положении».

Подумает кто-то: вот авантюристки — ни опыта, ни умения работать с людьми, обращаться с деньгами, ни, наконец, специального образования. Да, все это так. Но мы рискнули.

Дорогие читательницы «Клуба»! Если кто-то из вас захочет поступить так же, как мы, не бойтесь! Все только и говорят вокруг о невообразимых трудностях, связанных с созданием своего дела. А вот у меня их... не возникло. Хотите верьте, хотите нет. Те, от кого зависела наша судьба, почему-то нас поняли, захотели помочь и помогли. Нашлась в Москве швейная фабрика «Красная швея», которая согласилась стать нашим гарантом. Ее директор

Что поманило меня туда? Незнакомая жизнь? Недоумение перед выбором, сделанным теми, кто поселился за монастырской стеной? Или сама игуменья — бывшая спортсменка, ученица физико-математической школы, студентка МГУ Ирина Зайцева, которая ушла в удаленный от нас мир служения Богу? Что открылось ей там?..

Поиски

...Игуменья долго не выходила из кельи — нездоровилось. И когда она приняла меня, я первым делом спросила:

— Что с вами?

— *Переутомилась.*

Я не посмела выразить своего изумления: разве может переутомить тихая и спокойная, по моим представлениям, монастырская жизнь? Игуменья сидела такая строгая, величественная в своем черном остроконечном клобуке, в темном платье, внутренне вся отстраненная... Но она уловила мое недоумение.

— *Удивляетесь? А нечему. У нас, видите, что делается? Ремонтируем, строимся, реставрируем. 24 часа в сутках — и все не хватает.*

Я уже знала: два года назад игуменья вместе с четырьмя монахинями приехала сюда возрождать Свято-Троицкий Ново-Голутвин женский монастырь. Приехала по назначению митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия в древний подмосковный город Коломну, связанный со святыми именами нашего Отечества — Дмитрия Донского, Сергия Радонежского... Еще и сейчас территория монастыря похожа на строиплощадку — вагончики строителей, горки досок, кирпича. Но уже сияет белизной старинная церковь, звонят ее колокола. Уютно вьется дымок над печными трубами сестринского корпуса, желтеет новенький штакетничек внутреннего забора, и свежи еще тесовые ворота, открывающие вход в монастырь...

Когда, осмотрев все это, я вернулась к игуменье, она уже была без своего величественного черного клобука. Белый шелковистый плат обрамлял ее молодое красивое лицо, спокойно и внимательно смотрели карие глаза (поэт сказал бы: «очи»), и мне уже не хотелось произносить официальное «игуменья», но с искренней доверчивостью сказать: матушка...

— Матушка Ксения, если Бог есть, то кто Он? Вы знаете?

— *Господь сам ответил: «Аз есмь путь и истина и жизнь». И жизнь не просто где-то какая-то, но именно проникающая в наши сердца. Бог сотворил мир физический и вложил в него законы, по которым этот мир действует. Он же создал и человека, имеющего душу — бессмертную, разумную, свободную, и в нее тоже вложил нравственный закон, по которому должен жить человек.*

— Вы в это искренне верите?

— *Я это знаю, и это знание необходимо всякому. Физическое естество человека постоянно требует, чтобы его холили, всячески ублажали. Душа тоже требует пищи, но пищи иной. Как телесных членов много и все вместе они называются человеком, так и у души много составных: ум, совесть, воля, чувства — долга, справедливости, любви. Но душа едина. Она — внутренний наш человек. Телом управляет природа, в душе действует ум. Но душа драгоценнее тела. И мы в процессе всей жизни должны соделать душу храмом Божиим. И путь жизни должен состоять в том, чтобы найти истинные ценности, потому что жизнь — это великий дар человеку. Он дан для того, чтобы человек выполнил свое высокое предназначение: полюбил Бога, святую Церковь как училище благочестия и с помощью Божией соделал себя достойным Вечности.*

— Вам это внушили с детства? Ваши родители были верующими?

— *Абсолютно нет. Я даже слов таких не слышала дома: вера, Бог. Но меня как-то с детства к небу тянуло. Была такая безотчетная, беспокойная душевная тяга к великой тайне небесного мира — в школе, потом в авиационном институте. Но там я никакого неба для себя не нашла. Пришла тоска какая-то, все в мире мне казалось жестоко, как-то непонятно, все разваливалось. Думала: как люди могут так жить, творя вокруг столько зла, неправды? Неужели для того мы являемся в мир? И уже позже, в университете, когда училась на факультете журналистики, меня увлекла философия, которая осмысливает духовное.*

Я много читала и заметила: по существу, каждый большой писатель и философ решает очень важный для себя вопрос — любит он Бога или не любит. Почему всех это так волнует, когда нас учили, что Бога вроде бы и нет? Даже Ницше, который отрицал Бога, и то говорил, что он «ранен Христом». Федор Михайлович Достоевский, писатель очень искренний и глубокий (я по его философскому мировоззрению диплом защищала), увлекался новыми учениями — материализмом, эмпиризмом, а в конце жизни пришел к осознанию, что главная цель его — полюбить Христа, послужить делу спасения человека от зла.

...А небо мне обрелось в монастыре. Полгода жила на послушании в Псково-Печорском монастыре — труд, общение с Богом через молитву; потом монастырь в Пюхтицах, после него жизнь среди старушек монахинь в Грузии, на окраине уединенной деревушки... Потом училась в Московской духовной академии.

Любовь

Я слушаю ее голос, такой мягкий и красивый, внимаю непривычным словам и думаю: как это человечно и хорошо, как нужно каждому из нас! Различать добро и зло, искать смысл жизни, жить в мире с собой, не суетиться в погоне за удовлетворением сиюминутных потребностей, ибо не в них, говоря церковным языком, «подлинное блаженство». Наверное, невозможно **заставить** человека поверить в это, но человек **может** прийти к этому сам, если будет думать, что ждет его там, в вечной жизни, коли она есть. А нет — тогда зачем какие-то усилия и самоограничения? Живи, как вздумается, все равно умрем рано или поздно...

— И все спишется?

— *Вот именно, и все тогда как бы превращается в бессмыслицу. Но Христос любит каждого. Человек — любимое творение Божие.*

Я знаю: идея любви — одна из самых сильных в христианстве. Любви и добра, как главного противовеса насилию и злу.

— *Господь пришел на землю, чтобы научить нас добру и спасти человека от греха. Он оставил нам свои заповеди...*

Кто из нас теперь согласует с ними свою жизнь? Не так мы воспитаны. Игуменья Ксения задает мне вопросы, просто беседует со мной, а я отвечаю на них и в эти мгновения с тревогой вижу себя как бы со стороны грешна, грешна. И в браке живу невенчанной и гневлюсь и унываю и злословлю. Какой же предстану я перед судом Всевышнего, когда настанет мой час? Какими предстанем все мы? Но с неотвратимостью думаю: за многое отвечать придется еще здесь, на земле. И придется и приходится: ад и рай начинаются в мире земном, в душе каждого...

Грех

— А что такое грех, матушка Ксения?

— *Это — нарушение заповедей, которые завещал нам Спаситель, чтобы уберечь человека от страданий. А заповедь Божья — это проявление его любви к человеку. Он говорит: не убивай! — и не придется страдать. Не предавай, не злословь, не суди другого... То есть, любя человека, ограждая его от неправых действий, Господь ограждает его от связанных с ними страданий.*

— Но если Христос так любит каждого из нас, что принял за нас мученическую смерть, почему вокруг столько зла, горя, несчастий? Сколько писем мы получаем от наших читательниц! И многие из писем — буквально вопль: отчаяния, неверия, ужаса перед тем, что есть, перед тем, что будет, безумного страха за своих детей. Честно говоря, даже не знаешь, что отвечать. Как им обрести себя, как собрать из осколков усталости, озлобленности, зависти, отчаяния целостный мир, привести в порядок свою душу?

— *Тут очень простой ответ: надо жить в согласии со своей совестью, потому что совесть — это голос Божий в человеке. И в этой трудной жизни можно быть счастливой, если помнить, зачем ты явилась на свет.*

Жить в семье — это талант, но, конечно, жить надо в терпении, внимательно относиться друг к другу и к воспитанию детей, исходя из понятия, что не распущенность — цель жизни, что человек — это существо драгоценное, которое имеет нравственность, разум, а значит, отвечает за себя, за свои поступки.

На родителях лежит огромная ответственность за детей, потому что они дают им не только земную жизнь, но дети становятся причастниками вечной жизни. Если родители — пьяницы, если ведут нечистую жизнь, дети рождаются больными, инвалидами, ущербными. Такие дети не могут быть опорой в будущем.

Можно, конечно, по-разному отнестись к этим словам. «Причастники» «вечная жизнь» — не из нашего это лексикона. Но если не в слова уходить, а в суть вещей, разве не открывается бесконечный простор для размышлений и действий?

Недавно пришло в редакцию письмо:

«Дорогие друзья! Мы обращаемся к вам за помощью. Московское благотворительное Братство святого Равноапостольного князя Владимира ставит своей задачей содействие духовному и нравственному воспитанию детей и юношества. Деятельность Братства включает проведение детских благотворительных праздников, организацию лекториев, создание библиотек, издание журнала. Проводятся лекции и беседы, организована группа детского сада, работают детские кружки.

В настоящее время проводится большая работа по организации Детского

КЛУБ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН

Сегодняшнее заседание «Клуба» мы решили полностью посвятить ответам на ваши письма, уважаемые читательницы. Мы выбрали самые типичные из них, те, в которых вы просите конкретного совета или размышляете, как лучше взяться за дело, или обращаетесь к помощи юриста. Ну что ж, без лишних слов — к делу.

Ведущая Тамара ВИРКУНЕН

В повестке дня «Клуба»:
- **ТЕЗИСЫ КАРЭН СВЕНСЕН**
- **БИЗНЕС НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТСТВА**
- **ЮБК — ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО КЛУБА**

Сегодня первая гостья «Клуба» — Карэн Свенсен, программист из Детройта. Кроме того, она бизнесмен, в Москву приехала с идеей «помочь компьютеризировать бизнес в СССР». Но после месячного знакомства с нашей деловой жизнью Карэн, как реалистка, пришла к выводу, что «заняться в первую очередь следует обучением будущих бизнесменов навыкам ведения дела вообще, а уж затем компьютеризацией». И тут же проявила еще одно качество делового человека — последовательность действий. По собственной инициативе она пришла в наш «Клуб», верно оценив, что советы ее скорее дойдут к нашим предпринимательницам со страниц женского журнала. Беседа была с вашими письмами в руках. Мы решили опубликовать ее как

Тезисы Карэн Свенсен

Письмо первое: *«Я вяжу женские шерстяные колготы. Дело вроде прибыльное, на рынке они пока идут хорошо. А по-настоящему хотела бы заниматься, знаете, чем? Иметь свое маленькое, уютное кафе... Я бы так поставила дело! И семейные обеды были бы, и на дом — для престарелых, инвалидов и для школьников, у которых мать только вечером придет и сможет накормить ребенка... Все это трудно у нас в стране сделать... Вот и вяжу, хоть и ненавижу, эти колготы...* Ирина Малышева, Омск».

● Чтобы начать дело — нужна хорошая идея. У автора письма она есть, и это уже много! У нас в Америке под хорошую идею даже охотнее отпускают кредит в банке. Но не пытайтесь делать деньги любым способом. Успеха можно добиться только тогда, когда вы делаете то, что вам действительно нравится. В противном случае вы будете всегда сердиты, раздражены, у вас возникнут проблемы со здоровьем, и, сколько бы сил вы ни вкладывали в нелюбимое дело, вы не будете процветать. Я пыталась это уже объяснить своим русским собеседницам, но не встретила понимания. Они говорили мне, что им все равно, где работать, лишь бы хорошо платили. Из этого я сделала вывод, что по-настоящему они не стремятся к благосостоянию.

Письмо второе: *«Как пишут многие читательницы «Клуба», я тоже хочу открыть свое дело: шить красивое постельное белье Мне нужны, конечно, помощники, но я боюсь доверять, как говорят, «первому встречному». А одна вряд ли потяну. Что делать, посоветуйте.* Л Стриженова, Днепропетровск»

● В одиночку осуществить задуманное труднее. Чтобы ваше дело процветало, нужно окружить себя единомышленниками. Нужны усилия команды. Если вы собираетесь руководить, то знайте: для успешной работы команды надо создать такой психологический настрой, чтобы каждый участник ощущал себя незаменимым. Я для себя называю это методом передачи ответственности. Правда, в вашей деловой жизни, мне показалось, чаще используется другой принцип: «Поди сделай это». А зачем «это» надо — не объясняется. Мне представляется этот путь непродуктивным, потому что любой участник дела хочет видеть результат своих усилий и, направляясь к цели, лучше работает

Следующий тезис Карэн Свенсен тоже, на наш взгляд, относится к письму Л. Стриженовои

● Не стремитесь все делать самостоятельно. У каждого человека есть свой специфический талант. Один хорошо шьет, другой хорошо убирает помещение, третий хорошо оформляет витрину Но не забывайте что каждая операция [illegible] Поэтому участников в вашем деле должно быть ровно столько сколько необходимо Не больше, но и не меньше У [illegible] я познакомилась с [illegible] вяжут прекрасно [illegible] по десять штук и [illegible] тят время на [illegible] рогу, живут в [illegible] Когда я спросила, н[illegible] нибудь на эти опе[illegible] ответила: «Перекупщики [illegible] купают за 15 рубле[illegible] рублей. Лучше я сама в другой [illegible] жу и их за 30 продам». Почему [illegible] не посчитала потраченное время свое в убытки?

Письмо третье: *«Вы писали, как открыть свое дело. Вроде бы просто, но как многого мы не знаем! Нас научили читать и писать, но мы неграмотные, дремучие люди, когда «дело доходит до дела»! Я понимаю, что еще до того, как пойдет первая продукция, я должна многому научиться Но в каком направлении, какие расчеты нужны?* Т. Соломатина, Свердловск»

● Консультации вам обязательно дадут в компетентных инстанциях. Если же у вас мало средств, самостоятельно изучайте бухгалтерский учет и маркетинг. Если достаточно, наймите квалифицированного менеджера. Один неграмотный шаг в бизнесе сведет на нет все ваши усилия. Перед тем как заключить первый договор, вы должны все четко просчитать. Еще ничего не произведя, вы должны знать, сколько сможете заработать в час, каких затрат вам будет стоить единица продукции, через сколько вы сможете вернуть кредит банку. Намного рентабельнее вообще не браться за дело, которое вам кажется не очень выгодным чем, разочаровавшись, бросать его на полпути.

И последний тезис Карэн, общий для всех.

● С первых же шагов попытайтесь создать себе репутацию: у кредиторов — аккуратного плательщика, у клиентов — добросовестного исполнителя их заказов. Дурная слава у тех или других способна разорить любого бизнесмена.

С гостем «Клуба» беседовала Ольга ЛАПУТИНА.

Вот еще одно письмо. *«Вы призываете открывать свое дело. А ведь все мы — люди с уже сложившимися стереотипами, со старой психологией. Нам приходится осваивать экономические знания в достаточно солидном возрасте, и не всегда с успехом. А надо бы этому учить с детства...* Л. Коновалова, Пермь». Мы полностью с этим согласны, и поэтому предлагаем читателям «Клуба» следующее сообщение.

...Пусть меня научат?

Школы, в которых обучают правилам деловой жизни, у нас в изобилии — женские, молодежные, для врачей, директоров и министров. Но для детей?..

В Калининграде, вероятно, оттого, что дух предприимчивости витает в атмосфере любого портового города, никто не удивился объявлению, что ассоциация предпринимательниц «Валентина» создает бизнес-школу для подростков. Школа платная. Платить, естественно, должны родители. И они заплатили. Одна из мам сказала: «Надо хоть как-то готовить их к той жизни, в которой я лично ничего не понимаю...»

Каждую субботу вместо тусовки и балдежки 20 мальчиков и девочек знакомятся с правилами маркетинга, планирования, финансовых операций и т. д. И вот — защита деловых проектов.

Оля Рябова, 16 лет, представляет проект бизнеса будущей фирмы «Взгляд», в которую входят еще пять ребят. Идея — создать в курортной зоне вокруг Калининграда сеть закусочных типа «Макдональдс». В проекте предусмотрено заключение контрактов на аренду помещений, затем их анализ, тексты договоров с поставщиками, штатное расписание для каждой «точки», условия аренды транспорта, реклама и т. д. «Оля,— спрашиваю,— как ты думаешь, какая проблема у тебя будет самой острой в начале пути?» Предполагаю, что она ответит: «Трудности с продовольствием». Но слышу в ответ: «Прежде всего с помещением и СЭС». Логично — это первоочередные проблемы и взрослых фирм.

Самая маленькая в школе — Катя Пухова, ей 10 лет. Однако трое ребят, коллег-бизнесменов, именно ее выбирают директором фирмы «Бездомная собака». В проекте — лечебница для бродячих животных, «которых люди называют домашними, а выгоняют на улицу», гостиница для тех, чьи хозяева уехали в отпуск, ветеринарная аптека. Просчитаны затраты, определена предполагаемая прибыль.

— Как ты думаешь, когда вы действительно сможете создать такую фирму?

— Мы уже начали работу. Пока нет лечебницы, но собаки-то бездомные есть... Мы их подбираем и пристраиваем к хозяевам.

Павлу Силичу 14 лет. Он хочет когда-нибудь создать свою школу бизнеса. Он представляет своим коллегам разработку

— Вы полагаете, вас поймут, не засыпят упреками: зачем тратить средства на умирающих, когда здоровым есть нечего?

— Надеюсь. Ведь сегодня ты здоров, а завтра... Кто знает, что с нами будет завтра?

Оно и к лучшему, что, пообещав Сергею Ивановичу не задавать персоналу хосписа вопросов, переступила его порог не журналистом и не любопытствующим прохожим. И не было у меня никакой иной цели, кроме неназойливого присутствия, когда облегченно могла бы вздохнуть: наконец-то и в нашей стране обреченный может сказать: «Я умираю счастливым».

...Этими словами завершилась в 1976 году в далекой Англии жизнь 26-летней учительницы Джейн, дочери английского журналиста Виктора Зорза. Перед смертью она завещала отцу создать хосписы во всем мире.

«Узнав, что у меня, возможно, растет раковая опухоль,— писала в своем дневнике Джейн,— я страшно испугалась. Несколько мгновений меня терзала мысль о смерти и о том, как жить, зная, что скоро умру. Кажется, что на самом деле ничего подобного не может случиться».

Джейн прошла через несколько операций, через страдания и муки, надежду и отчаяние. К ней, умирающей, жизнь вернулась лишь в хосписе. Окруженная заботой, вниманием, любовью, избавленная от чудовищных болей (в хосписе иная, чем в больницах, методика обезболивания), Джейн продиктовала в свой дневник:

«Для человека нет ничего важнее рождения и смерти. Когда я родилась, я ничего не знала. Умирая, я знаю все. Все вокруг меня добро, а не зло. Я готова умереть».

Первый хоспис современного типа был создан в 1967 году в Англии доктором Сесилией Сондерс. Она говорила больным: «Вы для нас ценны, потому что вы — это вы. Мы делаем все, чтобы вы не только умерли спокойно, но и до самого последнего момента продолжали жить».

Чтобы понять эти простые слова, необходимо переступить через представление о нравственности и милосердии, замешанных на лжи во имя спасения. Такова врачебная этика, обязывающая скрывать от больного диагноз. Нет, правда целительна, утверждает философия хосписа. Она как луч Истины проводит по черному лабиринту страданий и выводит к свету.

«Если мне суждено умереть, я хочу это знать»,— писала Джейн. И в хосписе существует правило: не говорить больному, что он безнадежен, если больной не спрашивает об этом врача, но ответить, если спросил. Никто не смеет лишать умирающего права осмыслить свою жизнь, обратиться к душе своей, подготовиться к вступлению в мироздание без отчаяния.

Хоспис — это наука. Наука об облегчении умирания. Поэтому, наверное, они не могли не встретиться — Виктор Зорза и ленинградский врач Андрей Гнездилов, который долгие годы безуспешно пробивал в различных инстанциях методику облегчения страданий онкобольных. Они встретились, чтобы уже в октябре 1990 года первый советский хоспис смог принять больных.

Андрей Гнездилов прошел стажировку в Англии, где существует общенациональная сеть бесплатных хосписов, и вернулся вместе с английскими медсестрами обучать советских врачей и медсестер, отобранных на конкурсной основе. Ведь персонал хосписа должен не просто знать психологию больного, но, как ни парадоксально это звучит, стать более нужным и близким больному, чем родственники. На самом деле парадокса здесь нет: умирающий требует к себе постоянного участия и внимания, чего порой просто не в силах дать родные. Кстати, они могут в любое время приходить в хоспис. И больной вправе в любой момент уйти домой, будучи абсолютно уверенным: по первому же вызову к нему примчится бригада «скорой» и окажет помощь. Специальная служба «Хоспис на дому» контролирует состояние 200 пациентов.

Это как заповедь — «полюби больного». Казалось бы, чего проще — любить человека. Но взгляните вокруг — мы, «здоровые», задыхаемся от нелюбви друг к другу в очередях, автобусах, коммуналках... Но хоспис — это иное состояние души. И потому все здесь — от подыскивания «обезболивающих поз», от умения не просто подложить «утку», но сделать это так, чтобы не смутить самых застенчивых, и кончая распустившимися цветами у постели больного,— все наполнено любовью.

Мы — реалисты и понимаем, что у цветка в вазе есть стоимость, что труд медперсонала в больницах такого типа должен оплачиваться высоко, а питание больных должно быть не плохим, а нормальным. Так сколько же стоит милосердие? С этим вопросом, прежде чем приехать в хоспис, я обратилась к начальнику отдела стационарной помощи Главного управления здравоохранения исполкома Ленгорсовета Ольге Николаевне Семеновой.

— Раньше в здании хосписа размещалась больница на 30 коек. И потребовался большой ремонт, чтобы претворить идею Виктора Зорза в жизнь. Но, видимо, в ремонте нуждается и наша система здравоохранения, потому что в нынешнем своем виде финансирование хосписа ей не под силу: содержание его 30 коек обходится во столько же, что и средняя больница. И если бы не совместные усилия нашего управления, Красного Креста, общества «Хоспис» и лично Виктора Зорзы, больницу такого статуса открыть было бы невозможно. Считаю, что у нас, как и в других цивилизованных странах, необходима государственная программа «Хоспис», под которую привлекались бы целевые фонды и средства.

Так что неспроста спросил меня С. И. Капица: «Вы полагаете, вас поймут?» Поймут, но не все. Не поймет тот, кто считает, что смерть — продолжение социальных привилегий жизни, кто рассчитывает за деньги или услуги купить любовь и сострадание. Лахтинский хоспис — исключение. Здесь не имеют силы ни «телефонное право», ни взятка, ни указание сверху: принимаются больные только одного района — Приморского.

Какими же мелкими кажутся из стен этого дома глобальные проблемы — власти, финансов и классовые теории! Все это превращается в пыль перед лицом обыкновенной смерти, расставляющей все по местам: есть звездное небо над головой и нравственный закон внутри нас. Здесь понимаешь: если и стоило в этой жизни создавать теории, то во имя одной-единственной привилегии — закона совести над хаосом бессовестности. Хочется верить, что все-таки мы придем к простому миропониманию: мы сами выбираем себе место среди тех, кто и к жизни, и к смерти относится без милости сердца, или среди тех, кто спешит делать добро.

В хосписе возрождены традиции последнего причастия, последнего желания, последнего слова к миру. Подумать только, целых семьдесят лет мы были этого лишены! Не только наша жизнь, но и смерть была частью идеологии. Нам предлагалось либо умереть героически, либо незаметно исчезнуть, словно и не было никогда. Кто знает, может быть, многие грехи нашего общества проистекали от страшной привычки к братским могилам. Мы думали: так и надо — и смыкали строй, чтоб не видно было потерь.

В Ленинграде услышала от одного чиновника: «Теперь и в больницах разрешено умирать, так что хосписы ваши никому не нужны». Но почему тогда не иссякает поток пожертвований на программу «Хоспис»? Почему в попечительский совет по созданию хосписов в СССР вошли патриарх Московский и Всея Руси Алексей Второй, академик Лихачев, председатель Ленсовета Собчак? Потому что дело-то начало великое. Не есть ли оно начало нашего преображения?

Машина «скорой помощи» подъехала к крыльцу. Вернулась бригада, объезжающая больных на дому. В окнах зажегся мягкий свет, и на сердце стало легко-легко, и, садясь в автобус, я почему-то повторила врезавшиеся в память последние слова одного из тех, для кого хоспис стал последним пристанищем. Слова эти были записаны в толстом кожаном альбоме рядом с приклеенной фотографией: «С вами мне ничего не страшно»...

Гонорар за публикацию автор перечисляет на расчетный счет общества «Хоспис» № 27001700539, г. Ленинград. Филиал Ленбанка, Приморское отделение.

КЛУБ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН

ЗАСЕДАНИЕ 6-е

Большое спасибо всем, кто шлет нам письма с вопросами и отзывами о наших публикациях, с интересными предложениями и просто размышлениями о жизни. Мы очень хотели бы на страницах журнала ответить на каждое письмо. Но... впрочем, сегодня мы можем попытаться это сделать и хотели бы ответить вот на какое:

«Дорогой «Клуб деловых женщин»! Вы знакомите нас с женщинами, которые занимаются бизнесом, рассказываете о том, как они добиваются успехов. Спасибо за это. Но как трудно в нашей стране «пробиться»! Надо преодолеть столько преград, выдержать такие испытания! Оно, конечно, понятно... Но не могли бы вы рассказать о благополучной в этом смысле женщине? Кого как, а меня чужая удача не раздражает, не нервирует — я завидую белой завистью, черпая по крупице чей-то опыт, учусь на чужом примере... Коновалова Ирина, г. Новгород».

Вот эту просьбу читательницы мы и хотели бы выполнить сегодня. Повестка дня «Клуба» такова:

- **РИММА ШУЛЬГИНА САМА О СЕБЕ**
- **Я ВЫИГРЫВАЮ ВСЕГДА!**
- **МОЯ ГОЛОВА НЕ ОТДЫХАЕТ...**
- **Я СЧАСТЛИВА!**

ИСПОВЕДЬ предпринимательницы

Матюхина Лидия Андреевна быстро поняла, что кооператив, помимо хлопот, может принести и ощутимую пользу, если, конечно, за дело взяться с умом. Исполком Бауманского райсовета выделил помещение — 88 квадратных метров в старом-престаром доме, но и на том спасибо. Взяли ссуду в банке, затеяли ремонт, купили немного ткани, арендовали старые швейные машины, дали объявление в газете и начали работать.

Конечно, не все сразу получалось, возникали конфликты, непонимание, росла сумма взятой в банке ссуды. И вот, когда она достигла 120 тысяч, я поняла — отступать некуда: или посадят за неуплату долгов, или надо выиграть. Закон о кооперации позволял расширить кооператив, и из сугубо швейного он превратился в многопрофильный. Влилось мощное строительное подразделение, фото и реклама. Эти виды работ не потребовали больших ресурсовложений, так как использовались, как правило, материалы заказчика. Общее финансовое положение кооператива выровнялось, и швейное производство встало на ноги.

Не сразу подобрались кадры: художники-модельеры, технологи, закройщики, швеи. Дело это оказалось сложное, требующее терпения, такта. Надо сказать, что наш в общем-то трудолюбивый народ абсолютно отвык работать даже на себя. Человек хочет, но не может работать: и покурить надо, и поговорить, а когда видит маленькую зарплату, обижается.

Еще одна проблема — пренебрежение к труду организатора, руководителя. Почему-то бытует мнение, что директор, инженеры, технологи, бухгалтер, мастер — это по меньшей мере бездельники.

Вот и наши работники сначала придерживались такого же мнения: найти ткань, оборудование, разработать модели, договориться с магазинами, следить за работой оборудования, расценками и еще за тысячами мелочей — чего проще, а вот шов прострочить — это задача! Но теперь ситуация изменилась: поняли всю сложность моей работы, поверили мне, видя, что и я верю в их успешную работу. Да, я получаю больше, не скрываю этого, считаю это правильным. Дома моя голова не отдыхает, даже во сне мне надо кому-то звонить, о чем-то не забыть, что-то сказать. Люди уволились с государственной службы, принесли в кооператив трудовые книжки, значит, и я не могу бросить это дело, не могу расслабиться и допустить ошибки. Так же думают и живут ближайшие мои помощники.

Мне нравится заниматься своим делом. Нравится одевать женщин в красивую и модную одежду. Если бы я жила на Западе, то сделала бы потрясающую рекламу своей продукции! На I сессии Верховного Совета СССР Казимера Прунскене неоднократно поднималась на трибуну в нашей блузке. Я встречала женщин в нашей одежде и в Москве, и в Прибалтике, и в Болгарии. Я люблю приходить на работу, меня там ждут, ждут моего решения, совета. Я сама без посторонней подсказки могу изменить многие рабочие ситуации, прежде всего исходя из здравого смысла.

— Что тебе дал кооператив? — спрашиваю сама себя и по старой журналистской привычке как бы беру интервью.

— Прежде всего чувство независимости, которое у каждого человека во многом связано с материальным положением. Для человека естественно жить хорошо, а не плохо, как нас приучили за долгие годы. Именно тогда человек становится добрее, отзывчивее к чужой беде. Я искренне радуюсь, если кто-то из наших швейниц покупает мебель, красивое дорогое платье, когда кто-то прекрасно отдохнул, и все это — не влезая в долги, не воруя, не мошенничая. Так, я считаю, должен жить каждый — свободно трудиться на свое благо. Только тогда этот труд принесет пользу всем.

— Ты счастлива?

— Наверное, да. Порой ощущение счастья даже страшит меня. Советский человек не привык к такому. Иногда я по-настоящему расстроена: дочь не слушается, муж невнимателен, на работе не заладилось. Иногда счастлива в одиночестве, иногда в шумной компании, иногда за рулем машины, за рабочим столом, бывает, за праздничным. Вот из этих «иногда» и складывается мое счастье.

— Каковы твои планы на будущее?

— Конечно, развиваться. Сейчас у нас работают 70 швей в цехе. Вместе с другими подразделениями всего 250 сотрудников. И на все про все — 5 человек управленческого аппарата. И представьте, все женщины. Открыли мы и детский швейный комбинат. Дети замечательно работают, получая столько же, сколько инженер после института. Пока идут споры, дети довольны, им нравится. Нравится и нам, хотя детский комбинат полностью на дотации кооператива. Сейчас наших детей приглашают участвовать в международных выставках моделей одежды, которые они разрабатывают сами. Значит, все не зря. И хочется работать дальше. Посылать детей учиться за границу, в престижный колледж, как делают это западные фирмы, открыть свой Дом моделей, создать комплекс с фабрикой, своим фирменным магазином, филиалами, ателье во многих городах. Хочется выпускать свой журнал мод, открыть свою школу...

— Что бы ты пожелала всем женщинам?

— Красоты, доброты, терпения и веры в то, что женщина может все.

Гостью «Клуба» принимала
Надежда МЕНИЦКАЯ.

* * *

Как всегда, ждем писем. Может быть, кто-то из вас тоже захочет поделиться своим опытом, пусть даже и негативным? И, как всегда, всем, кому необходима удача в делах, желаем...

Сегодня мы знакомим нашего читателя с отрывком из романа Бориса Поплавского «Домой с небес». В этом отрывке как в капле отражается весь океан его прозы, хотя было написано им всего два романа — «Аполлон Безобразов» и «Домой с небес». Что ж, таково свойство крупных писателей: в малом показывать целый мир, и, прочитав отрывок, вы с удовольствием вкусите кристальнейшей чистоты слова, чувства, классическую легкость стиля, сочетающуюся с отнюдь не легким мировосприятием Поплавского.

Кто же такой Борис Поплавский? Имя его раньше звучало только из зарубежья, ибо в 1919 году юношей вместе с отцом он покинул Россию и поселился в Париже. Писать начал еще на родине, выпустив два сборника стихов уже за рубежом, на которые откликнулись разноречивыми рецензиями Вл. Набоков и Н. Бердяев. Проза пришла позже, и два романа были написаны им в конце 20-х — начале 30-х. Возвращение творений Б. Поплавского в нашу культуру началось со стихов — журналы «Октябрь», «Новый мир» напечатали два года назад огромные подборки его стихотворений. Но проза была нетронута.

Судьба Бориса Поплавского, который был признанным явлением в парижской русской литературной среде и был знаменит и как поэт, и как прозаик, сложилась трагично. Он ушел из жизни в 1935 году. Смерть его вызвала много толков и разговоров в тогдашнем Париже, и до сих пор существует версия, согласно которой студент С. Ярко, наркоман, решив уйти из жизни, побоялся сделать это в одиночку и прихватил с собой Бориса Поплавского, подмешав ему смертельную дозу наркотика за дружеским обедом.

Александр Ткаченко

Отрывок из романа

БОРИС ПОПЛАВСКИЙ

ДОМОЙ С НЕБЕС

Таня и Олег, прыгая по скалам, спускались к воде — она впереди, играя, наслаждаясь бесстрашием, точностью движений и силой коричневых ног, он сзади, часто срываясь, неуклюже оступаясь и обдирая руки, переволнованный, обалдевший от любви, стеснительности и жары. В другое время он охотно принял бы участие в гонке, сам бы пощеголял отчаянностью, но сейчас кровь слишком стучала у него в ушах, так что он едва поспевал за нею, наконец, измучившись и вспугнув целую колонию нудистов, как худые красные раки, прятавшиеся за камнями, они сползли на плоские глыбы скалистого мыса и сели, все овеваемые свежестью водяной пыли, пролетавшей над ними при каждом ударе волны. Ветер усиливался, на горизонте лежала тонкая белая полоска, там за горизонтом была буря, и оттуда высокими рядами шли волны, по временам в нетерпении теряя кипящие белые гребни.

Подходя близко, волна вырывала перед собою синюю яму, на дне которой с шумом перекатывались блестящие камни, подымалась высокою синей стеной, вот-вот захлестнет, и, взметнувшись, ударяла о скалу. Тогда пена поднималась выше их головы, в трещинах между скалами синева кипя набегала вперед, но волна уходила, и тогда из них в обратную сторону клокотали целые водопады.

Но так надоело сидеть, Таня подалась ближе, скинула туфли, и широкие подолы ее выцветшей пижамы потемнели от воды, но и этого ей было мало, ошалев, она лезла на мокрые камни, и Олег неприятно по-стариковски пугался за нее, потому что под ослепительным небом море и ветер, видимо, на глазах сатанели, теперь волна приближалась в ракурсе с дом величиной. Таня в смешливом ужасе шарахалась назад, крича что-то, но ничего не было слышно, и дикой свежестью на лицо и грудь с неба валилась вода, платье и волосы липли к лицу, они, жмурясь, утирались, фыркали, а в ответ с бутафорским, хрустальным хромом, обдавая их с ног до головы, вновь и вновь наступали волны, одна из них, особенно сильная, чуть не стащила Олега за собою, так что он едва удержался, уцепившись руками и ногами, и не на шутку струсил; зрелище теперь было грандиозное и опасность немалая, потому что в этаком котле никакое плавание не поможет, да и Таня, как часто бывает с сильными от природы людьми, спорта не понимала, плавала плохо

Среди беспрерывных фонтанов, в непрекращающемся, счастливом шуме они теперь смеялись до упаду, обнаглев до безрассудности, между двумя волнами лезли в самое пекло; Таня раскрывала ру[illegible] жмурившись, подставляла лицо [illegible] лиганя и наслаждаясь, оконча[illegible] шевелила и успокоила Олега

Наконец, натешившись, измученные, счастливо усталые, мокрые, как щенки, они полезли назад, нашли свои туфли и неуклюже принялись их одевать на мокрые, розовые, как раковины, ноги, кое-как пятерней причесали волосы и двинулись в обратный путь уже по горной тропинке и, скоро выйдя из каменного хаоса, наткнулись на белую скучающую группу русских дачников с папиросами и «Последними новостями», которые с каким-то суеверным недоумением уставились на них

Снова желтая широкая спина Тани, теперь уже не такая страшная, враждебная, покачивалась перед Олегом, а он был почти счастлив, ведь еще целый месяц таких художеств, но скоро у калитки им пришлось расстаться, ибо Тане теперь нужно было влезть в окно собственной комнаты, так как все взрослое буржуазное общество давно сидело за столом на площадке. А Олег, вновь попав в свою низовую категорию и оставшись один в лесу, побрел куда глаза глядят, искать Безобразова, чтобы вместе с ним, как индейцы, пробираться на кухню и жевать там свой вечный рис с томатами и постным маслом, который теперь они на четыре дня вперед варили на мангале, впрочем, аппетиты у них были волчьи, а есть после моря — великое наслаждение

После [illegible] запиралась заниматься [illegible] ались ставни, тотчас [illegible] плечом и лицом на [illegible] замусоленной от ее [illegible] невной пустыне [illegible] горевши[illegible] сям бесцельно [illegible] ожидания шло медл[illegible] казалось неинтересным, чер[illegible]чур назойливо ярким, то грозным чужим, враждебно, ослепительно равнодушным. Волны все так же медленно, мягко ложились на песок, и, казалось, вода дремала там полминуты, прежде чем опять пошевелиться, нисколько не ускоряя своего привычного ритма, оттого что Олег, злобно щурясь на синюю даль, ждал, сидя на песке. Ему бы хотелось, чтобы все, как это бывает иногда в кинематографе, ускорилось, понеслось к шести часам. А в шесть часов в мертвой тишине, внимая хрусту собственных шагов по гравию, он как к львиной клетке подходил к даче и стучал в окно, не получая ответа. Осторожно раскрывал ставню, и разбуженная ярким светом и пристыженная Таня с отогнанным красным кухарочным лицом вскакивала и принималась причесывать волосы

Вскоре в комнату также через окно влезала Надя, широколицая девушка необычайно кукольной, атлетической красоты. В противоположность Тане она была непосредственно и наивно, кокетливо смеш-

Родная Фекла

За ее плечами длинная-предлинная жизнь, выросшие и уже поседевшие дети. А что впереди? Угол в чужом доме... Так вернем ли мы в суетную жизнь не обязанность даже, а потребность заботы о стариках наших?

Луна висела над головой, похожая на давно исчезнувший голландский сыр. Она единственная освещала мой путь на этой Богом забытой самарской окраине. Фонари отсутствовали. Не имелось здесь и еще многого, например, человеческой дороги — сплошные ухабы да кочки. Темная скользкая улица носила имя Советской Армии. Развалюха под № 24, указанным на конверте автора письма, не имела признаков жизни. Потолкавшись под забором, отбив кулаки о калитку, посчитала было указанный адрес розыгрышем, хотя письмо в кармане недельной давности, да и телеграмма свеженькая: «Приезжайте срочно. Мое положение тяжелое. Жить негде. Фекла Павловна». Повернула я уже назад, как вдруг засветилось окошко и заскрипели засовы. Выглянула женщина в телогрейке:

— Вчера ночевала тетка Фекла точно, а нынче не знаем где. Мать наша совсем плоха, вот и попросили жилицу освободить помещение. Где проживает? А где придется, кто пригласит.— Подумав, добавила: — Вредная старуха. Только детей своих позорит... Спросите в крайнем доме. Может, там.— И двинула калитку на меня, мол, разговор окончен. Но вдруг отчего-то сжалилась: — Не ходите здесь одна по ночам, район опасный. Да и в крайний дом лучше вдвоем с кем наведаться, хозяин-то за поножовщину сидел.

И на том спасибо. Я потащилась обратно, и впрямь сомневаясь уже в существовании Феклы Положенцевой, которую в 88 лет угораздило остаться без угла при четверых детях, десяти взрослых внуках и десяти правнуках.

Ну ладно, утро вечера мудренее. А назавтра мы с Иваном Антоновичем Положенцевым, добропорядочным отцом семейства и дедом двоих внуков, средним сыном Феклы Павловны, отправились искать ее. Улица Советской Армии при дневном освещении не казалась столь мерзкой и дикой, как накануне, но и более респектабельной не стала. Ни в одном из предполагаемых домов ее не нашли. И всякий раз, когда Иван Антонович спрашивал: «Не видали ли Феклу Павловну?» — мне становилось не по себе так же, как, думаю, и ему.

Поиск привел на соседнюю Стандартную улицу. Остановились возле небольшого домика под яблонями Иван украдкой смахнул слезу. Это был отчий дом, где прошли детство, отрочество и юность. Всего несколько лет назад вся их большая семья собиралась здесь, садилась за стол во дворе [illegible] с отцом — в центре [illegible] дились бывало до [illegible] ночи. Сколько разгово[illegible] поминаний. «Да если б [illegible] стры, жила бы мать [illegible] в своем углу. Это они ее с толку сбили»,— махнул Иван ру[illegible]

В общем, тривиальный сюжет. Жили-были старики. Одна из дочерей приглашает в Москву, мол, вам одним такое хозяйство вести не под силу. Дом продавайте, ни к чему он. А я о вас печься стану. Старики, не долго думая, так и сделали. И с одиннадцатью вырученными тысячами рванули в столицу. Пожили, да вроде стали мешать. Иногда дочка голос повысит, а то муж ее выразит недовольство. Квартира тесная, окно на пыльную улицу, не то что прежде — в сад. Отписали в Самару Ивану: мол, так и так, душно и тяжко в Москве, хотим назад, подыщи нам скромное жилье. Иван ужасно расстроился за родителей, но дом такой на их деньги поторопился купить, по соседству со своим. Анатолий, старший, проживающий под Москвой, отца с матерью на поезд посадил. Таким образом, [illegible] ли» [illegible] жил сын Лидии и [illegible] внук. Простодушные старики опять согласились. Разве дети зла желают? Лидия с детьми часто наведывалась в огород. Помогали. Выкармливали также на материнском участке поросят. Удобно. Отцу, правда, становилось все хуже. Болезнь его требовала постоянного медицинского наблюдения. В деревне какая медицина! Вскоре отец умирает. А дальше события развивались как в кошмарном сне: Надежда с Лидией продали очередной дом (без ведома братьев), и Надежда снова забрала мать в Москву, где Фекла выдержала недолго, рассорилась и убралась в Самару. Там и обитала до последнего времени, пока не исчезла. Осела у такой же одинокой при детях товарки. Оттуда и отправила письмо в редакцию о том, как Надежда, дочка любимая, выгнала из дома.

Надежда в нашем разговоре все плохое отрицала, наоборот: «ухаживала, кормила, одевала и копейки не взяла». Зато мать ее по-всякому перед людьми славила. И теперь она, Надежда, несмотря на жалость и любовь к родной матери, в чем побожилась перед иконой, ни за что ее назад не примет. «У меня побывала, пусть теперь у других. Мне тоже остаток жизни по-человечески провести охота. Вот и сын из Афгана, слава Богу, вернулся. Ему надо помочь».

Побывала я у Анатолия, в Чехове. Седеющий подполковник с горечью поделился: «Поверьте, нервы совсем сдали, ночей не сплю, думаю о матери. Но не могу ее поселить к себе. Жена против, да и теща с нами живет».

В чем могла я упрекнуть Анатолия Антоновича — в том, что не хочет разрушить свою семью? Возьми он мать, вдруг покинет его супруга после стольких лет совместной жизни. Ведь между женщинами еще со дня свадьбы кошка пробежала, когда Фекла, глядя на невесту сына, изрекла: «Такому соколу и такая невеста?» Словом, не полюбила.

Иван, выходило, тоже не мог приютить мать. Хотя, как Анатолий, мучился, казнился и рвался на куски между женой, дочкой и матерью. Война между ними. И, несмотря на приличные жилищные условия, [illegible] найдется Фекле и тут угла. Может быть, старшая дочка Лидия сжалится? Все-таки [illegible] в возрасте. Опять же [illegible] сердце не камень. Лидия при встрече отрезала: «Не [illegible] ни под каким видом!» [illegible]лась, наверное, что мать [illegible] последний, а Лидия [illegible]ном вроде на него рас[illegible]вали. Вот такая коварная [illegible]

Братья и сестры вместе с их женами и мужьями наперебой доказывали материну недоброту к ним. И каждый старался стряхнуть с себя вину, будто капли дождя с одежды. Но мне подумалось: если Фекла умрет под чужим порогом, ведь их жизнь превратится в сплошную муку.

Скажу прямо — никто из детей мне несимпатичен не был. Не имелось среди них откровенных злодеев, жестокосердых тиранов. Сыновья, Анатолий с Иваном, немало помогали родителям материально. Анатолий забрасывал посылками, приезжал по нескольку раз в год. Да и дочери не выглядели исчадиями ада. Просто у каждого своя семья, заботы. И в чем я могла обвинить этих людей?

В том, что не готовы к самопожертвованию. Что хочется иметь свою семью, личное счастье? Делить любовь между

Коллаж А. КРУПНИКОВА

одного направления: этика взаимоотношений сотрудников фирмы, что означает умение подчиняться и умение руководить.

— Ты сам придумал эти правила?

— Нет, я прочел очень много книг и выбрал то, что считал нужным.

Игра во взрослую жизнь? Отчасти да. Но ведь, именно играя в куклы, девочка серьезно готовится стать матерью и хозяйкой.

Конечно, разработанные ребятами проекты претерпят очень большие изменения, прежде чем станут реальностью. Дальше следовало бы написать: «...если когда-нибудь вообще станут реальностью». Но, вспоминая серьезные лица ребят, их веру в то, что они сегодня закладывают основу своего будущего дела, я снимаю эту осторожную фразу. Они знают еще мало. Сделан даже не первый шаг — они только еще встали на маршрут. Но, когда они обсуждали, кто что будет делать летом, чтобы заработать деньги для «развития проектов», я отчасти в шутку, отчасти всерьез предложила им открыть «гостиницу для цветов», чьи хозяева уезжают в отпуск. Каждый заплатит несколько рублей, если будет уверен, что цветам обеспечен хороший уход.

Через час ко мне подошла Оля Рябова: «Мы создали группу, которая займется цветами. Позвонили мамам, они разрешили. Теперь будем делать рекламу этой фирме...»

Поскольку я представляла на защите их проектов международный центр «Будущее женщины», ребята отнеслись к моему участию в работе их школы весьма по-взрослому. Изучили Устав центра, выбрали из наших многочисленных программ те, в которых хотели принять участие. Оля Блытова, 15 лет, готова в рамках программы «Наш дом» организовать в Калининграде детский театр моды. Оля Черных, 14 лет,— участвовать в разработке проекта «Туризм для подростка».

Они «набиты идеями», как многие дети. Но их фантазия получила в этой школе опору. Они поняли, что бизнесу можно учиться, и поверили в себя.

Серафима Дмитриевна Трифонова, исполнительный директор калининградской ассоциации «Валентина»,— одна из инициаторов создания детской школы бизнеса.

— Во многих странах,— считает она,— такие школы не имеют смысла. Там дети с младых ногтей живут в мире бизнеса, и в школах у них есть предметы, которые дают им основы понятия «предпринимательство». Тот, кто хочет посвятить этому жизнь, изучает вопрос углубленно. Мы же пошли по пути создания детской школы бизнеса. Эти ребята — поддержка и для нас, взрослых. Мы видим, что они вступят в деловой мир без страха и уверенными в себе...

Александра МУЗЫРЯ,
директор международного женского клуба «Русская гостиная».

И, наконец, новый раздел: Юридическое бюро «Клуба». Его будет вести юрист **Елена Константиновна Смелякова** — наш сегодняшний гость. Прежде чем она начнет отвечать на ваши письма, хотим коротко представить ее вам, уважаемые читательницы.

Девиз у Смеляковой таков: соизмерять свои возможности со своими потребностями. Полезный девиз, не правда ли? А научила этому... ну, конечно, жизнь. В свое время, когда она вышла из декретного отпуска, ее... сократили. С двумя детьми на руках и без работы — положение аховое. Как профессиональный юрист, семнадцать лет «оттрубивший» на госпредприятии, знала: незаконно это, и, если побороться, можно все вернуть и работать, как раньше. Не захотела. Создала свое дело — кооператив «Арбалет», выпускающий товары для инвалидов. Существуют уже третий год, рентабельны...

Вот такая у нашего гостя «визитная карточка». А теперь открываем

«ЮРБЮРО»

Е. К. Смелякова: Я не буду подробно цитировать письма женщин — только сам вопрос и конкретный ответ на него. Начнем?

● *«Можно ли заниматься кооперативной деятельностью в нерабочее время?»* — спрашивает Лопатина Л. И. из Красноярска.

Согласно п. 2 ст. 12 Закона «О кооперации в СССР», «лица, работающие на государственном, кооперативном или ином общественном предприятии, в организации или учреждении, могут быть членами только одного производственного кооператива и участвовать в его деятельности в свободное от основной работы время»

Совместительство, как на том же предприятии, учреждении, организации, так и на ином, разрешено рабочим и служащим постановлением Совета Министров СССР № 1111 от 22 сентября 1988 года.

Следующее письмо. Вопрос Дроголовой Н. Ю.— из Алма-Аты

● *«Работаю в кооперативе. С продажной цены своих изделий получаю 60%. Считаю, что кооператив платит мало. Что делать?»*

Вам следует обратиться в исполком местного Совета по месту своего постоянного жительства за разрешением на занятие индивидуальной трудовой деятельностью (ИТД) и оформить патент либо регистрационное удостоверение. Другой выход здесь вряд ли придумаешь... Таких писем у нас в «Клубе» немало — многие женщины-мастерицы считают, что кооперативы их «обирают»... Поскольку нет возможности проверить каждое письмо — так ли в действительности обстоит дело? — совет мастерицам только такой: идите за патентом...

Вот еще одно, тоже типичное письмо:

● *«Мне четырнадцать лет. Но хотела бы уже сейчас приобрести какой-то опыт, присмотреться, какое в будущем завести дело. А меня никуда не берут...»*

Автору письма, Елене Трушиной из Москвы, отвечу так. Когда в следующий раз она пойдет наниматься на работу и ее не будут брать, пусть она посоветует «дядям и тетям» из отдела кадров заглянуть в статью 22 Основ трудового законодательства СССР. Если этого покажется мало, пусть скажет, что еще 3 июня 1988 года вышло «Положение о порядке и условиях добровольного труда учащихся общеобразовательных и профессиональных школ в свободное от учебы время». Оно утверждено постановлением Госкомтруда СССР, Гособразования СССР, Секретариатами ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ и согласовано с Минздравом СССР. По нему продолжительность рабочей недели в течение учебного года для ребят с 14 до 15 лет должна составлять 12 часов (или 2 часа в день), а в школьные каникулы — 24 часа в неделю (или 4 часа в день). Где работать — на почте по разноске газет и телеграмм, или в кооперативе — автор письма имеет на это право! — или в госучреждении, общественной организации — не важно, лишь бы соблюдалось это «Положение...». Кстати, ребятам должны выдаваться трудовые книжки — все, как положено...

Пользуясь тем, что ваш журнал, и «Клуб» в частности, читают миллионы работающих женщин, хочу сказать о некоторых изменениях, которые внесены в чисто «женские статьи» Основ законодательства о труде.

● Статья 69: не допускаются к привлечению в сверхурочных работах, к работам в ночное время, в выходные дни, направлению в командировку **женщины, имеющие детей от 3 до 14 лет.** Раньше были, если помните, другие возрастные «параметры» детей — от года до восьми. Сдвинуты они в сторону увеличения потому, что выросли и сроки декретных отпусков. Так что теперь и мамы подростков — опасный возраст! — могут больше уделить внимания своим детям.

● В статье 70 «О переводе на более легкую работу беременных женщин и женщин, имеющих детей» введен дополнительный пункт: «До решения вопроса о предоставлении беременной женщине в соответствии с медицинским заключением другой, более легкой работы, **она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни».** То есть раньше разрыва между тем, когда женщина принесла это заключение, и тем временем, когда ей предоставили легкую работу, не было. Теперь этот временной разрыв должен оплачиваться.

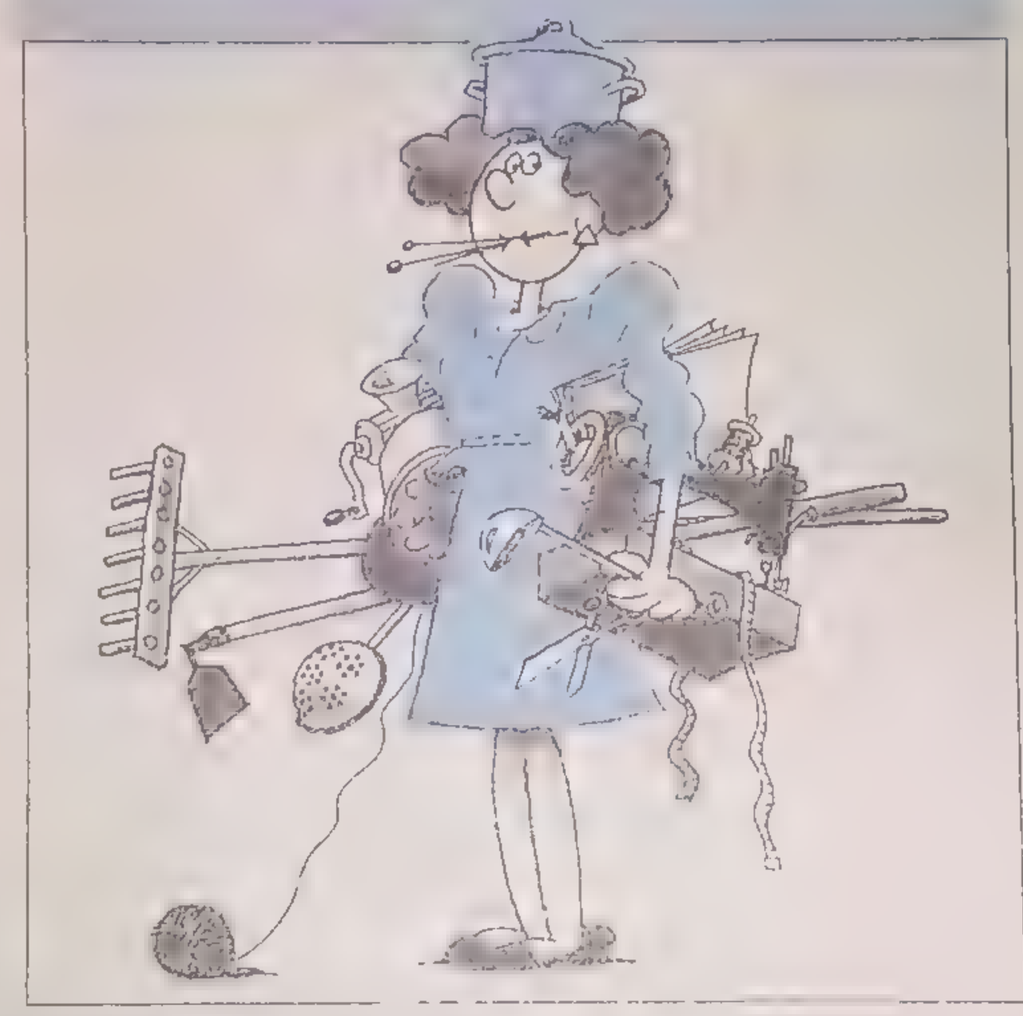
● И, наконец, в новой редакции статьи 71 содержится, в частности, такое дополнение: «Частично оплачиваемый отпуск и дополнительный отпуск без сохранения заработной платы по уходу за ребенком могут быть использованы полностью либо по частям так же, как и женщиной, **отцом ребенка, бабушкой, дедом или другими родственниками, фактически осуществляющими уход за ребенком.** По желанию женщин и лиц, указанных выше, период нахождения их в отпуске по уходу за ребенком они могут работать на условиях неполного рабочего времени или на дому. При этом за ними сохраняется право на получение пособия в период частично оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком».

Мне кажется, что эти важные дополнения любая женщина должна знать...

Ну вот и все на сегодня. Как всегда, желаем вам успехов во всех делах и ждем писем.

Ох, иду на рынок!

Дорогие читательницы! На очередное занятие «Клуба деловых женщин» мы пригласили тех, кто уже вступил в эту реку — предпринимательство, начал Свое Дело. Мы подобрали для вас таких собеседниц, которые могли бы наиболее полно ответить на самые характерные из поступивших в адрес «Клуба» вопросов.



Как определить себя в деле?

Отвечает ТАТЬЯНА КОМИССАРОВА, кандидат наук, представитель Фонда поддержки женщин.

— Если вы остались без работы — не паникуйте! Сядьте за стол, достаньте бумагу и ручку. Вот так. Разделите страницу вертикальной чертой на две половины. Теперь сосредоточьтесь, на одной половине листа изложите свои пожелания о работе: где, кем, как?

За чертой расположите то, что обозначит ваши возможности, навыки и умения для реализации задумки. Пусть этот лист полежит перед вами, а я пока перечислю сферы приложения женского предпринимательства, уже хорошо апробированные в мире.

Кухня. Ваша собственная кухня, полная семейных рецептов. Если гости оставляют ваш стол чистым, смело можете подумать об открытии пирожковой, пончиковой, блинной, бутербродной — словом, общепитовской, если по-нашему, точки. Это, кстати, самый быстроокупаемый мелкий бизнес.

Вы умеете и любите шить? Ваши дочь и сын щеголяют в нарядах, которые вы изготовили лично, перетряхнув бабушкин сундук? Тогда вы при сегодняшнем легпромовском дефиците просто обречены на процветание, если откроете мастерскую по перелицовке старого на новое. Это, как вы догадались, сфера быта, куда входят мини-прачечные, парикмахерские (можно и по стрижке животных), скорняжные мастерские. (Сверяйте перечисленное с тем, что вы сами для себя обозначили.) Не требуют ни особого оборудования, ни чрезмерных материальных затрат вечерний детский сад, патронаж больных и престарелых на дому, найм по уходу за домашними животными. Испокон веку женщины нанимались в няньки (гувернантки), сиделки, кухарки, не боялись браться за уборку квартир. Не бойтесь — и вы составите конкуренцию любой «Заре» от государственной сферы бытовых услуг.

Педагогика. Здесь уже много проб, но спрос на репетиторство не падает. «Спасибо» нашей средней школе и ее уровню подготовки ребят. Рискните, если еще не разочарованы в профессии.

Любите сельскохозяйственный труд? Можно предложить нуждающимся свои услуги по уходу за дачно-садово-огородным участком. Попробуйте обратить свой собственный скромный надел в грядку, с которой будете снимать в сезон по нескольку урожаев и безбедно жить, оставшись без государственной службы. Может, последнее вам пойдет даже на благо?

Ручной интеллект. Если умеете вязать и вышивать — вы не пропадете. Сейчас вашему умению просто нет цены. Не знакомы со спицами, крючком, не пробовали пяльцы и мулине? Это не беда, научиться рукоделию может любая из женщин и не будет бедствовать.

Есть еще немало таких дел, до которых у государства просто не доходят руки. Многие из них вы, наверное, занесли в свои список умений. Посмотрите на него еще раз, и окажется, что вы многое можете. Не бойтесь и начинайте!

Наш адрес: 117292 Москва, а/я 158.

Все изложенное — информация, чтобы заглянуть в себя. А советы читайте дальше.

С чего начать?

Совет дает ИРИНА РАЗУМНОВА, руководитель малого муниципального предприятия «Гильдия»:

— Для тех, кого мучает вопрос «С чего начать?», для начинающих мелких бизнесменов прямая дорога в наш экономический «ликбез». В нашей школе предпринимателей вы можете получить знания, достаточные для того, чтобы организовать свое дело. Можем предложить и более облегченный вариант — консультации по бухгалтерскому учету, менеджменту и маркетингу. Понимаю: сейчас вся пресса пестрит рекламами о подобного рода услугах, но все ли из предлагающих помощь заслуживают доверия? Потому несколько слов о «Гильдии»: мы имеем сертификат, удостоверяющий нашу компетентность. Услуги наших специалистов востребованы Моссоветом, «Гильдия» работает с антимонопольным комитетом, участвует в разработке такого щекотливого и нового для страны дела, как приватизация.

Словом, нуждающиеся в постижении науки предпринимательства могут смело обращаться к нам. Мы поможем в выборе организационно-правовой формы вашего предприятия, познакомим с особенностями надомного и семейного бизнеса; вы будете все знать о налогах и о том, как вести учет; получите представление о формах деловых контактов с зарубежными партнерами; освоите психологию делового общения и даже сможете овладеть одним из самых распространенных его языков — английским.

К нам на учебу можно приехать и пройти очный курс обучения. А можно дружить издали и воспользоваться учебными и методическими материалами, аналитическими обзорами «Гильдии», где обобщен отечественный и зарубежный опыт предпринимательства.

Адрес «Гильдии»: 121069, Москва, ул. Качалова, д. 8, строение 1, тел. 290-26-89.

Единица — ноль?

Да, многие читательницы и хотели бы попробовать себя в предпринимательстве, но затрудняются в подборе компании. Вот взгляд на это **ТАТЬЯНЫ ПАКИНОЙ, директора малого предприятия «Салон на Бронной»:**

— Конечно, надежные компаньоны — это уже полдела. Я их нашла, далеко не ходя: в своей же парикмахерской. По профессии я дамский мастер и давно мечтала о свободном труде, своем деле. Тем более что всю жизнь мастер-парикмахер обеспечивает свое рабочее место сам: достает, ремонтирует и точит инструмент, ищет красители, реактивы и кремы, сам заботится о том, чтобы не остаться без клиентов.

Но с чего начать? Куда пойти? Пошли в свой райсовет, где нам и посоветовали взять парикмахерскую в аренду. И я сделала тут такой вывод: главное условие для начинающих предпринимателей нашей страны — встречная добрая воля местного Совета.

И вот с первого января мы на аренде. Заработок поднялся. И, знаете, гордость какая-то появилась: мы работаем на себя. Но государство на этом только приобретает: налог все-таки не маленький. Хотим со временем выкупить салон, чтобы полностью быть хозяевами, владельцами.

Тем, кто не любит рисковать

ЭЛЬМИРА МЕДЖИТОВА, организатор межреспубликанского Союза женщин-предпринимательниц:

— К нам в Союз поступает немало писем от женщин, инте-

Рис. Г. ОГОРОДНИКОВА

КТО СПАСЕТ ЦИВИЛИЗАЦИЮ

К почти семидесяти женским ассоциациям, союзам, группам, уже созданным в Москве, прибавилась еще одна: «ЖЕНСКИЙ АЛЬЯНС». Первый ее конгресс прошел в июне нынешнего года. Президентом избрана политолог ТАТЬЯНА ИВАНОВА. Мы попросили ее рассказать, на какой основе объединила женщин новая организация, чем она намерена заняться.

Созданию «Женского альянса» предшествовало участие многих наших сподвижниц и в работе Комитета советских женщин, и в женсоветах, и в женском политическом клубе. Часто, собираясь вместе, мы размышляли о жизни женщины в современном обществе, о судьбе нашей цивилизации. «Кто мы такие? — спрашивали мы себя.— Какую миссию нам уготовила природа? Быть пассивными и инертными созерцательницами происходящего? С горечью наблюдать, как расширяются границы зла, выбивая почву из-под ног и у сильных, и у слабых? Молча страдать за подвергшихся насилию в братоубийственных войнах? Или принять существующие мужские правила игры и митинговать, отрицать, подавлять, разрушать?»

Долгие совместные размышления привели нас, как нам кажется, к пониманию нашей женской роли или, может быть, женской доли. Назвали мы ее женской духовностью.

Что же мы разумеем под этим понятием? Ту внутреннюю целостность, силу, вовсе не физическую, которая помогает женщине без страха встать между враждующими, заслонить от пуль беззащитного, возвысить униженного, охладить пыл агрессивного. Откуда она берется, эта сила, у слабых физически, хрупких и таких прекрасных женщин? Она — в природе самой женщины, которой высшим разумом предназначено творить: Человека, окружающую среду, творить мир в своем доме и мир вселенский. Именно ее, особую великую объединительную и миротворческую миссию женщины, подчеркнул Президент страны М. С. Горбачев, приветствуя создание «Женского альянса» — «нового социально-духовного течения в многоликой палитре общественных сил страны»

Мы возмущаемся тем, что нам, женщинам, не прощают и сотой доли того, что прощается мужчинам. Французы даже изобрели поговорку: chercher la famme — ищите женщину, виновную во всех смертных грехах. Возможно, это неосознанное признание мужчинами, да и всем обществом, особой роли женщины как родника нравственной чистоты. И нам надо не бороться против этого, а подтягиваться к той высокой планке, которую нам установили природа и мужчины. И тогда, позвольте мне чуть-чуть помечтать, удастся восстановить гармонию между Человеком и Вселенной, гармонию самого Человека, состоящего из мужчины и женщины

Наши размышления привели нас к четко осознанной и сформулированной концепции Женского альянса» женская духовность спасет цивилизацию. Это наша глобальная цель. Но любая цель может быть достигнута если она воплощается в жизнь через реальные программы

Исходя из этого мы поставили перед собой три основные задачи Первая — создать концепцию женщины в современном мире Такой концепции не существует пока нигде Вторая цель — способствовать созданию таких условий, чтобы женщина, исходя из свободы выбора своего жизненного пути, достойно могла реализовать свой творческий потенциал. Третью цель мы обозначили так: Женщина! Помоги женщине и всем тем, кто нуждается в твоей помощи.

У нас разработан ряд интересных программ, некоторые из них уже успешно претворяются в жизнь: бизнес-клуб для предпринимательниц, помощь женщинам при переходе к рынку, социальная реабилитация женщин и детей.

Женщина не только неисчерпаемый источник вдохновения и творчества. Ей и самой нужно духовное пристанище, где можно было бы найти отдохновение, интересно пообщаться, приятно и с пользой провести время. Словом, нужен дом, который стал бы центром притяжения для женщин различных социальных слоев и структур общества. И мы его создали. Пока назвали прозаически: «Институт женщины».

Здесь, как в клубе, будем встречаться и обсуждать свои проблемы, устраивать диспуты, обучаться навыкам бизнеса, умению красиво одеваться, вести хорошо дом и многому другому.

Женщине многое нужно, чтобы и она сама, и общество, и вся современная цивилизация преобразовались под воздействием ее души, ума, таланта и безграничных возможностей, заложенных в ней природой. Ради этого всесоюзной общественной организацией «За социальную экологию человека через массовое творчество» учрежден наш «Женский альянс»

ПЯТЬ ИМЕН ГОДА

ЕСЛИ БЫ ВЫ БЫЛИ ПРЕЗИДЕНТОМ?

В № 1 мы предложили вам назвать ПЯТЬ ИМЕН самых известных женщин страны. ПЯТЬ ИМЕН ЛИДЕРОВ. Предложили задать им вопросы, учредив специальный приз журнала «Работница» для автора лучших — острых, нестандартных, интересных. Имена называются, вопросы задаются, и поток писем в редакцию не иссякает.

Помните крылатую фразу: «Идеи носятся в воздухе»? Вопросы, оказывается, тоже носятся в воздухе. И по ним, дорогие читатели, можно судить о том, что вас больше всего волнует сегодня.

Думаете, «Где достать?», «На что купить?». Ничего подобного. Вас волнует не сиюминутное, а будущее. Вы хотите, чтобы это будущее было в надежных руках, и смело вверяете его женщине.

«Если бы вы стали Президентом, что бы вы тогда сделали?» Или: «Собираетесь ли выдвигать свою кандидатуру на пост Президента?» Об этом вы спрашиваете женщин — политических деятелей, актрис, певиц, экстрасенсов, помечая на открытках: «Вопрос ко всем один». Иногда останавливаясь на этом подробно: «Настало время для проведения мощной, действенной пропагандистской работы для выдвижения кандидатом на пост Президента женщины».

Вы хотите узнать у своих кумиров «В чем смысл и счастье жизни?, «Какие ваши идеалы?», «Верите ли вы в переселение душ?». Но земное вас интересует не меньше, чем возвышенное: «Какое ваше фирменное блюдо?», «Кого из мужчин вы считаете самым популярным в нашей стране?», «Как вы проводите свободное время?»...

Ну и, конечно же, личные вопросы. Про нас не скажешь, что мы нелюбопытны. «Кто ваш муж?», «Любите ли вы красивых мужчин?», «Какой себя представляете в роли бабушки?», «Когда влюблялись последний раз?».

Порадовало ваше чувство юмора. Оно, как вы верно замечаете, «делает нас оптимистами и помогает жить». Но не будем забегать вперед и другие вопросы назовем при окончательном подведении итогов. А сейчас назовем тех, кому чаще всего вы задаете вопросы (напоминаем, что учитывались не только ваши открытки, письма, но и телефонные звонки). Итак, на звание «лидер года» претендуют (по алфавиту): **Елена Боннэр, Тамара Глоба, Раиса Горбачева, Светлана Горячева, Наталья Гундарева, Людмила Гурченко, Джуна Давиташвили, Зоя Крылова, Татьяна Миткова, Клара Новикова, Алла Пугачева, София Ротару, Галина Старовойтова, Алевтина Федулова.**

С пятерыми из них, названных подавляющим большинством, вы встретитесь в будущем году на страницах нашего журнала, а их имена узнаете в № 12.

Да, большое спасибо всем, кто лидером года назвал «весь коллектив «Работницы». Вот не ожидали! Придется и нам отвечать на ваши вопросы, что с радостью сделаем в том же № 12.

«Пробуждение» Дины Терещенко — это книга, написанная в форме жизни. Это точный слепок с ее души, с ее сердечного трепета. Определить жанр я тут не берусь: это и не повесть в строгом смысле слова, и не роман... Точнее всего сказать — исповедь. Если была «Исповедь сына века», почему бы не быть «Исповеди дочери века»? Героиня этой книги-исповеди правдива и искренна до отчаянности. Но одной искренности мало: надо, чтобы она была помножена на время, на его — всеобщие наши — радости и беды. Именно так! И то, что происходит с героиней, затронет и взволнует многих.

Поэт никогда не человек толпы, но он, как писал Д. Китс, «далеко в человечестве». И куда бы ни вели его воспоминания, они приводят к Богу и Человеку. «Пробуждение» души мятущейся, чистой, сильной и слабой одновременно, возвышающей ценою страданий Нелюбовь до Любви,— сюжет вечный, но выраженный Диной Терещенко глубоко по-своему.

Тема трагической ее нелюбви к мужу-военному, за которого она в годы репрессий выходит замуж по настоянию матери, чтоб спасти семью, медленно распахивается к концу пробуждением преданной любви, когда она вопреки врачам, его осудившим на смерть скорую, операциями и уходом на многие годы продлевает ему жизнь. В этом автор касается властно тех тайников женской природы, которые только кое-где открываются нам в мировой литературе. Тем самым выходя на передовую линию психологической литературы, неминуемо ведущей к религиозным основам жизни.

Анастасия ЦВЕТАЕВА, на 97-м году

Апрель, 1991, Переделкино.

Д. ТЕРЕЩЕНКО

А. ЦВЕТАЕВА

На каторжные клейма,
На всякую болесть
Младенец Пантелеймон
У нас, целитель, есть.
Марина ЦВЕТАЕВА

Дина ТЕРЕЩЕНКО

«ПРОБУЖДЕНИЕ»

(Отрывок из книги)

Платок на голову надела бы! — Рядом старушка в черном.

— Извините! — Быстро снимаю с шеи голубую нейлоновую косынку и на манер старушек завязываю. Спрашиваю, где икона Святого Пантелеймона. «А ты перед ней стоишь, ставь свечку да молись!» Ставлю, а она валится. Старушка берет из моих рук свечку, еще раз обжигает фитилек о горящую свечу и уверенно ставит. Слава Богу!

— Спасибо! — говорю тихонько.

— Ты молись, молись! — Старушка перекрестилась и отошла в сторону. Стою перед иконой, молю Святого Пантелеймона, чтоб он послал исцеление моему мужу, чтоб он спас его. Смотрю на свечку, чтоб не погасла. Фитилек дрожит, свечка наполовину догорела. Кто-то тронул мое плечо. Может быть, я слишком громко плачу? На моем плече чья-то рука. Оборачиваюсь. Женщина, не старая и не молодая, глаза воспаленные. Я пожимаю плечами и опять усердно молюсь и все-таки определенно чувствую ее настойчивое желание что-то мне сказать или спросить, становлюсь с ней рядом, в недоумении смотрю на нее. «Идемте!» — шепчет. Я покорно иду за ней. Выходим из церкви, идем по направлению к скверу напротив госпиталя, я там многие часы просиживала, обманывала Владислава, что ухожу домой отдыхать. Он нервничал, боялся, что я свалюсь. А домой идти не хотела, здесь все-таки рядышком. Мы сели на скамейку. Она закурила папиросу, шумно затянулась:

— У вас в госпитале кто-то?

— Да.

— Отец?

— Муж

— Что с ним?

— Он... болен неизлечимой болезнью. Вы врач?

— И что за болезнь? — не обращая внимания на мой вопрос.

— Есть такая, миеломная

— Как вы сказали? Миеломная? — и так радостно всплеснула руками, папироса упала на скамейку, я даже испугалась. Ненормальная, должно быть. Нашла чему радоваться. А она встала передо мной

— Кто определил? Кто поставил диагноз? — да так настойчиво спрашивает

— Рентгенолог известный, профессор.— Слышу глухие удары собственного сердца. Сейчас что-то должно произойти

— Рейнберг? — смотрит на меня, словно от солнца щурится.

— Да. Он..

— Где?

— Что?

— Где поражено?

— Позвоночник.

— В какой стадии?

— Профессор сказал, что все поздно.

— Его облучали?

— Нет!

— Химиотерапия?

— Нет, нет, что вы, я не дала...

Женщина хватает меня за руку: «Едемте, сейчас же едемте!» — «Но я не могу. Куда? Мне его надо кормить».— «Да едемте же!»

Теперь не вспомню, как и в каком направлении ехали, помню, на трамвае. Ни о чем не спрашиваю. У меня появилась надежда!

Во дворе серый дом, поднимаемся на третий этаж, что-то должно сейчас чудесное произойти...

Женщина, не отрывая пальца от звонка, что-то мне говорит... как будто издалека. Открывает мужчина средних лет. На шее у него вроде бы широкий ошейник... кожаный и с металлом.

— Вот, смотрите, мой муж! То же самое! Четыре года прошло. Четыре! А было то же самое...

— Но ведь моего мужа парализовало,— говорю растерянно.

— Надо попробовать, надо попробовать. Я вам помогу!

Мы вошли в большую светлую комнату. я на диване, она рядом. Мужчина вышел из комнаты. Она подробно рассказывает, как вылечили ее мужа. Голос слышу, а слова опять не слышу... «Сейчас, сейчас»,— захлопотала она. Передо мной большая чашка в крупных ярких маках, в ней крепко заваренный чай, на тарелочке ломоть белого хлеба с сыром. Я с жадностью, обжигаясь, выпиваю чай. Согрелась. Крепкий чай был кстати! Вошел ее муж, сел за стол, смотрит на меня сочувственно. Женщина тут же за столом пишет письмо доктору в Сочи. Я рассматриваю комнату. Ничего лишнего... На стене литография — морской пейзаж. На серванте фотография молодого мужчины и молодой женщины, мои новые знакомцы сквозь время доверчиво смотрят на меня.

— Завтра же выезжайте,— услышала я,— или лучше самолетом. Я беру письмо, читаю. Буквы расплываются...

— Он вас сразу примет!

— Я не могу сама поехать, муж будет беспокоиться...— оправдываюсь я.

— Вы не поверили?..— Она взяла мою руку и так ласково смотрит.— Поверьте, поверьте, он маг! Он спасет вашего мужа! Не можете ехать — напишите подробное письмо, вложите копию истории болезни и напишите, что больного не облучали и не применяли химиотерапию. Обязательно! И вложите в конверт мое письмо...

Дело сделано! Жду с нетерпением ответа. Нервничаю. А вдруг доктор откажется... Надо было под любым предлогом отпроситься у Владислава, поехать самой, но я боюсь его оставлять, вдруг... вдруг что-то с ним случится без меня?..

Из Сочи пришло письмо.

Через месяц будет в Москве, обязательно постарается помочь.

Даю телеграмму: «Умоляю срочно вылететь!»

ресующихся мелким предпринимательством. Анализируя эту почту, зачастую можно сразу сказать: вот этой есть смысл заниматься своим делом, а эта дама и хотела бы чем-то заняться, но совершенно не знает чем. Кроме того, признается: не любит рисковать. И вот вы скажите ей точно и определенно: не прогорит ли она? Я думаю, что в таком случае ей нужно максимально выгодно продавать свою рабочую силу, и не более того. Ведь далеко не каждый способен быть предпринимателем.

Человек, не готовый к риску, не умеющий принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, не должен идти в предприниматели. Он должен пойти на службу — государственную, кооперативную ли, частную — то есть идти за лидером и выполнять то, что ему там определено. А тем, кто все-таки решился заняться своим делом, наш Союз говорит: давайте женщины, объединяться и сообща решать наши проблемы.

Наш адрес: 123481, Москва, абонентский ящик 19, тел. 318-05-60.

«Гильдия» советует:

● **Успех** в занятии бизнесом вам поможет обеспечить хорошее знание следующих законодательных документов: Закон РСФСР «О предприятиях и предпринимательской деятельности», Закон «О собственности в РСФСР», «О конкуренции и ограничении монополистической деятельности на товарных рынках», постановление Совета Министров СССР № 790 от 08.08.1990 года «О мерах по созданию и развитию малых предприятий».

● **Вы оказались перед дилеммой:** какую организационно-правовую форму предприятия вам выбрать? Ваш выбор будет зависеть от конкретных факторов: объема и вида деятельности, наличия помещения, способов формирования капитала (личный, акционерный, паевой), спроса на продукцию или вид услуг, которые вы собираетесь производить, принципов управления и принятия решений (собственник, учредитель, собрание пайщиков или учредителей), формы распределения прибыли (личный доход, дивиденд, выплаты по паю).

● **Преимущества** индивидуального (семейного) предприятия заключаются в том, что распоряжение и управление осуществляет одно лицо, оно же несет полную ответственность за всю финансовую деятельность. Это же лицо принимает весь риск и выплачивает все долги. В данном случае обеспечивается полная экономическая свобода, отсюда появляется ощущение свободного творческого труда, от которого получаешь удовольствие.

● **Итак, вы решили окончательно открывать свое дело. Какова же процедура регистрации предприятий?**

В случае создания малого предприятия физическими лицами (гражданами, членами семьи и т. п.) необходимы следующие документы:

1. Устав малого предприятия.

2. Инициативное письмо-заявление.

3. Краткие сведения о гражданах, желающих создать малое предприятие.

4. Технико - экономическое обоснование необходимости создания малого предприятия. Данный документ не всегда требуется при регистрации малого предприятия. Однако мы советуем обзавестись таковым с той целью, чтобы иметь объективное представление о будущем деле.

5. Учредительный договор (в случае, когда предприятие организуется при участии учредителя или учредителей).

● **Что нужно для экономического обоснования создания малого предприятия?**

Целесообразность (выгодность) создания малого предприятия определяется следующими моментами:

— удовлетворение потребностей в дефицитных видах продукции, товарах и услугах,

— разработка местных источников сырья,

— обеспечение занятости населения,

— увеличение поступлений в местный бюджет и учредителю.

Как показывает практика, такое обоснование целесообразно составлять с учетом вышеперечисленных факторов и включать в него:

— объем и номенклатуру работ (продукции, услуг) малого предприятия на перспективу,

— нормативы распределения дохода,

— предполагаемую численность персонала,

— обоснование возможности обеспечения малого предприятия помещением, материалами, комплектующими изделиями.

Желательно привести конкретный цифровой материал, характеризующий технико-экономическую эффективность создаваемого предприятия. Завершить обоснование должно заключение о целесообразности создания малого предприятия.

Исходя из зарубежного опыта, можно предложить в качестве дополнительного документа для экономического обоснования деятельности так называемый **бизнес-план.** Он включает в себя:

— детальное описание отрасли, подотрасли выбранного вами вида хозяйственной деятельности,

— перечень профессиональных навыков и опыта предпринимательской деятельности, которыми обладаете вы и ваши сотрудники,

— определение видов производимых товаров и услуг,

— описание преимуществ вашего предприятия по сравнению с конкурентами,

— определение спроса на ваши товары (услуги),

— объяснение стратегии ценообразования на товары (услуги),

— основные направления и способы рекламы,

— источники и объем первоначального капитала предприятия,

— отражение финансовой деятельности предприятия (с перспективой по годам).

● С вышеуказанными документами **вам необходимо обратиться в исполком** по месту нахождения вашего предприятия. При этом помните, что установлена государственная регистрационная пошлина в размере до 2000 рублей.

После регистрации учредительных документов в исполкоме местного Совета вам следует поторопиться с открытием расчетного счета (за это вам понадобится уплатить 1000 рублей) и изготовлением печатей (круглой и углового штампа). Поскольку изготовление печатей на государственном предприятии занимает долгий период (до 6 месяцев), советуем обращаться в кооперативы.

После этого в течение десяти дней вы встаете на учет в налоговой инспекции. Учтите, что налоговый инспектор ведет прием дважды в неделю в определенные часы. Экономьте время, узнавайте обо всем заранее по телефону.

Удачи вам, милые женщины, на поприще предпринимательства!

ОТ РЕДАКЦИИ. Наш «Клуб деловых женщин» составляет свою программу на будущий 1992 год. Каким вы, наши подписчики, хотели бы видеть его в дальнейшем? Ждем ваших писем и обещаем не бросать вас в рыночной стихии: позовем на помощь опытных спасателей — психологов, экономистов, юристов. Словом, поможем вам найти себя в новых жизненных обстоятельствах.

Заседание «Клуба» вела Тамара КАРЯКИНА.

«Информработница»

Lesto

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО

Реклама — двигатель торговли. А двигатель рекламы? Агентство «ЛЕСТО» в качестве такого двигателя предлагает КАТАЛОГ ОБЛАСТНЫХ (РСФСР), РЕСПУБЛИКАНСКИХ И ЦЕНТРАЛЬНЫХ ГАЗЕТ, готовых разместить вашу рекламу.

Информация о 266 газетах, содержащаяся в КАТАЛОГЕ, включает:

— почтовый адрес газеты и ее тираж;

— стоимость единицы газетной площади;

— срок публикации рекламы;

— телефон рекламного отдела (для центральных и московских газет);

— краткую экономико-социологическую характеристику региона (для областных газет).

С помощью КАТАЛОГА вы сможете:

— проводить региональные рекламные кампании при незначительных финансовых затратах;

— проводить широкомасштабные рекламные кампании по всей стране;

— попасть точно в цель, проведя рекламную кампанию в выбранном регионе;

— варьировать тактику и выбрать стратегию вывода вашего товара на рынок;

— отказаться во многих случаях от услуг рекламных агентств (кроме «ЛЕСТО», разумеется) и сэкономить деньги.

КАТАЛОГ для вас окупится с лихвой!

КАТАЛОГ — результат годичной работы рекламного агентства «ЛЕСТО», и, мы уверены, он станет настольной книгой каждого специалиста по рекламе.

Стоимость КАТАЛОГА — 265 рублей.

Оплату можно производить: по безналичному расчету — телеграфным переводом или платежным поручением; за наличный расчет — почтовым переводом. Станкинбанк, корр. счет 161719 в ГУ Центрального банка РСФСР, Москва, МФО 201791 для ММПА «ЛЕСТО».

Каталог высылается сразу же после получения оплаты или копии документа об оплате. Адрес для переписки: 125047, Москва, 1-я Брестская ул., 51, «ЛЕСТО». Телефон: 250-48-54.

Покупателям КАТАЛОГА «ЛЕСТО» даст бесплатные консультации и окажет помощь в проведении высокоэффективных рекламных кампаний.

Наталья Меркиш учится в Тульском педагогическом, Оксана Дубовик — в политехническом, Лена Гортованова перешла в 11-й класс. Елена Ильичева преподает в музыкальной школе, Ольга Филатова тоже педагог-пианист. Вот так выглядят сегодня тургеневские женщины.

КОШКИН ДОМ

Я не люблю читать книги о животных. И фильмы о них никогда не смотрю — выхожу из зала или выключаю телевизор. Потому что знаю, чем все это кончится — гибелью главного героя, собаки или лошади, кошки или волчицы. А к гибели, как правило, приведет предательство человека.

И когда я слышу в дальнем конце двора звук, похожий на жалобное мяуканье, я уговариваю себя, что это плачет ребенок. Его успокоит сейчас любящая мама, его подхватит на руки отец, бабушка убаюкает его сказками и принесет ему цветные волшебные сны. Ведь человек не бывает таким беспомощным, как котенок. Человека нельзя так безнадежно забыть, как [illegible] брошенного щенка. И нельзя проехать мимо сбитого пешехода, как несемся [illegible] голову мимо сбитых нашими машинами кошек и собак.

[illegible] думаешь ты, желтоглазая Микки, [illegible], не мигая, в проем окна? Сумерки оттеняют твой черный силуэт. Чья [illegible], независимая и гордая, поселилась в тебе? Все перемешалось — планеты, судьбы, тысячелетия. Однажды ты вошла в [illegible] дом, и твой пристальный взгляд [illegible] сказал мне о многом...

[illegible]жите, какие чувства вы испытываете, встретив на улице бездомную собаку?

Но до собак ли, когда плохо людям, скажете вы. И приведете примеры одиночек старости, беспросветного сиротства. [illegible] разве можно любить сирот и стариков, [illegible] бездомных кошек? Не представляю такой любви. А если общество [illegible] тревогу о брошенных животных, мо[illegible] спокойны: об одиноких людях [illegible] не забудут. Существует такой закон в природе — любить и жалеть слабых и малых. Закон на выживаемость. Чью? И на нашу с вами тоже...

Так что же за трагедия случилась с этой бездомной собакой, с этой понурой, худой кошкой на помойке? Умерла старушка, не имеющая ни одного родственника в этой жизни, верным другом последние годы был только все понимающий кот. Соседи попались сердобольные: прежде чем выгнать на улицу, накормили... Этого щенка отец подарил сыну на день рождения — через две недели его вышвырнули за дверь, надоели вечные лужи. А мальчишке, наверное, принесли подарок подороже, чтобы не заходился в плаче. Та рыжая кошка, что греется на солнышке каждое утро, скоро родит котят. Это-то и не понравилось ее бывшим хозяевам...

[illegible] и другой путь, более «гуманный»: [illegible] друга семьи в лечебницу, сделать [illegible]. Что ж это за безрадостное, [illegible]тивное общество?..

[illegible]шо. Я люблю животных, вы — [illegible] любят ваши друзья. Но мы [illegible] бездомных и не приведем [illegible]. Если бы у них был свой дом...

М[illegible] друга живет в ФРГ. Сознания от [illegible] товаров в магазинах не теряла и в обморок не падала — как всякий нормальный человек, понимает: так должно быть. В постоянном обмороке можно находиться лишь в нашей стране и в наших магазинах. Но вот что произвело на нее впечатление...

Они решили с мужем завести кошку. Но в ФРГ не выйдешь на улицу и не поманишь куском колбасы приглянувшуюся красавицу — там нет бездомных кошек, как, впрочем, в любой цивилизованной стране. Однажды посреди Мюнхена я увидела толпу: люди вытягивали шеи, заглядывали через спины впередистоящих, на всех лицах были улыбки, и все говорили ласковые слова собаке, которая стояла окруженная этой толпой. Она потерялась. Толпа не оставила ее, пока не нашелся хозяин.

Так вот, моим друзьям подсказали, где они могут осуществить свое желание: они пошли в дом, где живут кошки. Заведующая (это была молодая женщина) предложила им пройтись по комнатам. В комнатах стояла мебель в чехлах — диваны, стулья, кресла. На них сидели кошки. Было очень чисто, и пахло приближающимся обедом.

Им понравилась трехцветная Фрида (это потом в кабинете заведующей они узнали, что кошку зовут Фрида — на каждую питомицу здесь были заведены паспорт и папочка с «делом» — пространной характеристикой на нескольких страницах). Заведующая долго отговаривала моих друзей брать Фриду: из ее характеристики следовало, что у нее сложный характер и ей лучше всего жить... в доме с садом. А друзья мои жили в городской квартире. Но они настояли на своем, ушли с Фридой. Увы, через неделю пришлось ее вернуть: оставаясь одна в квартире, она прыгала на стены, сдирала обои, качалась на занавесках. В свой — кошкин — дом Фрида вернулась победительницей: она подтвердила каждое слово из своей характеристики. Теперь мои друзья полностью доверились заведующей и получили в награду веселую и ласковую красавицу Глорию.

Конечно, можно поговорить, как «там» сходят с ума. А можно, любя животных, сделать из этой любви профессию и посвятить ей свою жизнь.

Может, начнем? Я уверена, чем раньше мы спохватимся, чем раньше начнем заботиться о животных, тем человечнее станет наше общество. Только, пожалуйста, не надо считать, сколько съедает мяса собака, и кричать, что нам нечего есть. И что нам негде жить... Не они в этом виноваты.

Что нужно сделать для создания таких домов? И почему я так верю в успех этого дела? Потому что среди людей, страстно любящих животных,— депутаты и известные актеры, кооператоры и директора предприятий и вы, дорогие наши читатели. Это ведь огромная сила! Я знаю многих людей, которые могли бы стать прекрасными заведующими таких домов. И привели бы с собой преданных ветеринарных врачей, зоологов и биологов. Но прежде всего такой дом должен получить статус, получить «прописку» в социальной программе развития любого города. «Работница» готова помочь в создании одного из таких приютов в Москве.

Мы обращаемся ко всем, кому не безразлична судьба брошенных животных. Кто-то захочет стать спонсором. Кто-то — поделиться идеями. Кто-то придет в редакцию с конкретными предложениями. Кто-то у себя в городе займется открытием такого дома...

А вы? Что сделаете вы?

Л. ЕРШОВА

ОСЕНЬ
В СТИЛЕ «РЕТРО»

Фото Н. МАТОРИНА

...ой помощи семье в структуре Советов Министров республик, входящих в состав РСФСР, исполкомов Советов народных депутатов всех уровней. Из республиканского бюджета РСФСР выделены ассигнования на организацию этого важного дела.

До сих пор много различных государственных структур, общественных формирований в той или иной степени воздействовали на семью, но вся беда в том, что нередко их действия были разобщены. Поэтому наряду с государственными формированиями мы предполагаем повсеместно создать территориальные Центры социальной службы семьи. Здесь семья — молодая или многодетная, неполная или опекунская — сможет найти поддержку, взаимопомощь, здесь ей помогут разрешить конфликты, получить нужную консультацию. Сюда, в Центры, придут в первую очередь новые специалисты.

Но, увы, как показывает жизнь, не все на местах пока воспринимают идею таких Центров. Это нас не смущает. Многое в нашей жизни появляется внове, и инерция, стереотипы мышления не дают сразу понять суть этого нового и принять его. Но, к счастью, всегда есть люди, которые первыми подхватывают и претворяют в жизнь новые идеи.

Например, в Свердловске успешно работает Центр социально-психологической реабилитации детей и подростков, который создал кандидат педагогических наук Б. Н. Алмазов. В Москве профессор З. А. Янкова организует Центр социальной помощи семье с приютами «Маленькая мама» и «Дети улицы». Это пока первые ласточки, результат усилий энтузиастов. Организацией же повсеместно территориальных Центров социальной помощи семье займутся Советы народных депутатов и их исполкомы. Финансироваться Центры будут за счет средств местного бюджета, отчислений от доходов предприятий, налогов с кооперативов и других хозрасчетных и коммерческих структур. Я глубоко убеждена, что они станут тесно сотрудничать с различными государственными учреждениями, общественными организациями, советскими и зарубежными благотворительными фондами. Мы надеемся, что вокруг них сформируются коллективы специалистов самых разных направлений — юристов, социологов, психологов, экономистов, медиков, которые всегда дадут квалифицированную консультацию, возьмут на себя решение жизненных проблем семьи.

Кстати, в условиях ожидающейся безработицы, особенно женской, в таких Центрах найдут для себя неограниченное поле деятельности женщины-специалисты, имеющие богатый профессиональный и жизненный опыт.

С этого года 11 институтов начнут подготовку специалистов по социальной работе. Среди них — Алтайский, Мордовский, Тверской государственные университеты, Московский технологический, Саратовский политехнический, Белгородский технологический и некоторые другие вузы. Более чем в 20 высших учебных заведениях России в 1991/92 учебном году пройдут переподготовку около 500 человек различных специальностей, чтобы профессионально, на современном уровне заниматься социальной работой. Это позволит приступить к делу социальной помощи людям очень скоро, не откладывая на будущее. Для тех, кто хочет стать социальным работником, нет ограничений ни по полу, ни по возрасту. И только одно непременное условие: осознанный выбор, мудрое сердце и добрый ум.

И. СКЛЯР

ЕЩЕ РАЗ О КОМПЕНСАЦИЯХ

(Отвечаем на вопросы читателей)

После публикации в № 6 за 1991 год журналом «Работница» материала о государственных пособиях, выплачиваемых на общесоюзном уровне семьям, имеющим детей, на редакцию буквально обрушился шквал писем и звонков. Обращения поступили в большей части от тех, для которых постановлением не была предусмотрена социальная защита.

Во многом остроту проблемы удалось снять после того, как Министерство финансов СССР, Госкомтруд СССР и Министерство юстиции СССР дополнительно издали указания и разъяснения № 385 от 05.04.1991 года и № 587 от 19.04.1991 года.

Учитывая вопросы наших читателей, а также внимательно изучив информацию службы «Горячий телефон», организованной Комитетом советских женщин, мы предлагаем ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы.

Прежде всего хотелось бы обратить внимание читателей, что ответы эти, так же, как и таблица в № 6, основаны на Постановлении Кабинета министров СССР № 105 от 19.03.1991 года.

Основной вопрос: где женщины могут требовать получения компенсации? Все выплаты производятся в основном по месту работы матери. В том случае, если мать не работает, пособие на детей выплачивается по месту работы отца. Если не работают ни мать, ни отец, то выплаты производятся отделами социального обеспечения по месту жительства. Если супруги находятся в разводе, при этом мать нигде не работает, то пособие на детей получает мать в отделе социального обеспечения по месту жительства (Письмо Госкомтруда СССР № 594 от 25.04.1991 года). Ежемесячные выплаты в размере 40 рублей в месяц, установленные п. 22 Постановления Кабинета министров СССР № 105 от 19.03.1991 года, производятся на детей, которые не получают пенсий и пособий по действующей системе социального обеспечения, установленной законодательством Союза ССР (включая детей, имеющих право на получение пособий по малообеспеченности, выплачиваемых за счет средств республиканских бюджетов в соответствии с Постановлением Совета Министров СССР от 25.09.1974 года, № 752).

Общесоюзные пособия на детей выплачиваются в следующих размерах:

до полутора лет	110 рублей в месяц,
от полутора лет до 6 лет	80 рублей в месяц,
от 6 лет до 16 лет	40 рублей в месяц,

при этом данные пособия не зависят от совокупного душевого дохода каждой семьи.

Если ребенок по болезни либо по каким-то другим причинам заканчивает общеобразовательную школу после 18 лет, то он имеет право на получение ежемесячного пособия в размере 40 рублей до окончания им школы.

В случае нахождения женщины в послеродовом отпуске ежемесячная выплата, установленная п. 22 Постановления, не производится, поскольку в указанный период женщине выплачивается компенсация к заработной плате в размере 60 рублей в месяц, а также единовременное пособие по рождению ребенка в повышенном размере — 250 рублей (по РСФСР — 350 рублей).

Женщинам, находящимся в отпуске по уходу за ребенком после полутора лет, Постановлением СМ РСФСР от 05.05.1991 года № 242 выплачивается пособие в размере 60 рублей в месяц по месту работы матери.

В Москве решен вопрос о выплате компенсации (30 рублей) неработающим женщинам, которые осуществляют уход за детьми, престарелыми, инвалидами либо не работают по другим причинам.

На несовершеннолетних матерей (до 16 лет) государственное пособие на мать получают ее родители, а на ребенка пособие получает сама мать в отделе соцобеспечения по месту жительства. По достижении ею 16 лет в случае, если мать не работает, она приравнивается к домохозяйкам.

Материал подготовлен
Н. НЕСТЕРОВОЙ

ЖЕНЩИНА В «ПИРОЖКОВЫЙ» ПЕРИОД

- Советский «бизнес-народ» — быть или не быть?
- Наш ликбез

Все сейчас бросились в бизнес. Только и слышишь о новых кооперативах, СП, малых предприятиях. Все стремятся заработать. Плохого в этом вроде бы ничего нет. Но у нас в цехе и раньше швей не хватало, теперь и вовсе план делаем мизерными силами. А если все с предприятий уйдут, что будет?»

Светлана Новикова, Брест.

Сегодня гость нашего «Клуба» — ЛЮДМИЛА СЕРГЕЕВНА РЖАНИЦЫНА, экономист, заведующая сектором Института экономики АН СССР. Круг ее научных интересов — доходы населения, занятость, труд и его оплата.

— Людмила Сергеевна, похоже, у нас нарождается новая общность — советский «бизнес-народ»? Бывшая учительница продает пирожки, консерваторка торгует в булочной, программистка вышивает гладью, во главе библиотечного кооператива стоит бывший архитектор. Если женский интеллектуальный потенциал (а это, как известно, больше половины, даже 2/3 всего потенциала общества) выйдет на улицу с лотками, кто будет учить, лечить и изобретать?

— Освоение образованными женщинами «простых» профессий, с точки зрения развития общества, конечно же, не прогресс. Но явление это временное и легко объяснимое. Так же, как раньше все стремились получить высшее образование любой ценой, так же сегодня все хотят заработать большие деньги любой ценой. Печь пирожки — дело для женщин привычное. Вот они их и пекут. Однако, если рассматривать мелкий бизнес как форму массовой занятости, его нашествие нам, увы, пока не грозит. Судя по нашим обследованиям, которые мы провели на ВАЗе и некоторых московских, костромских текстильных и швейных фабриках, рабочие далеки от мысли о каком-либо хозяйственном рынке. Лучше твердо знать, что от тебя требуется, выполнять и перевыполнять, чем плавать в неведомых отношениях собственности, считают они. А для женщин нарушение уклада жизни вообще смерти подобно. Потому что с изменением рабочего ритма ей придется перестроить и семейный. Не каждая женщина на это пойдет. И получилось у нас, что только 5—7 процентов населения согласны сегодня стать предпринимателями.

— Ну, зато желающим не придется толкаться локтями на рынке сбыта, они смогут без проблем реализовать свою продукцию...

— Если бы все было так просто! Сегодня женщина, которая хочет открыть мастерскую по пошиву, например, белья, не может в магазине купить швейную машинку. Ниток. Иголок. То есть основных средств производства, не говоря уже о сырье. У нас крупные швейные фабрики не сегодня — завтра встанут, потому что им нечем работать.

Поэтому не стоит думать, что и у нас через год-другой прямо-таки расцветет мелкий бизнес как на благополучном, не имеющем проблем тотального дефицита Западе. Хотя, знаете, и у них не все гладко: при их налаженной экономике только 20 процентов фирм и предприятий имеют пятилетний стаж работы, большинство разоряются в первый же год.

— Можете ли вы назвать профессии, многие обладатели которых в ближайшее время окажутся «не у дел»?

— Швейники и ткачи уже названы. По некоторым остальным прогноз таков: военные, мелиораторы, строители, научные работники. Ломается аппарат управления и 2/3 занятых здесь женщин тоже «выбрасываются» на рынок труда. Естественно, что в этих условиях государство должно быть двумя руками за мелкий бизнес, хотя бы с единственной целью — хоть чем-то занять людей.

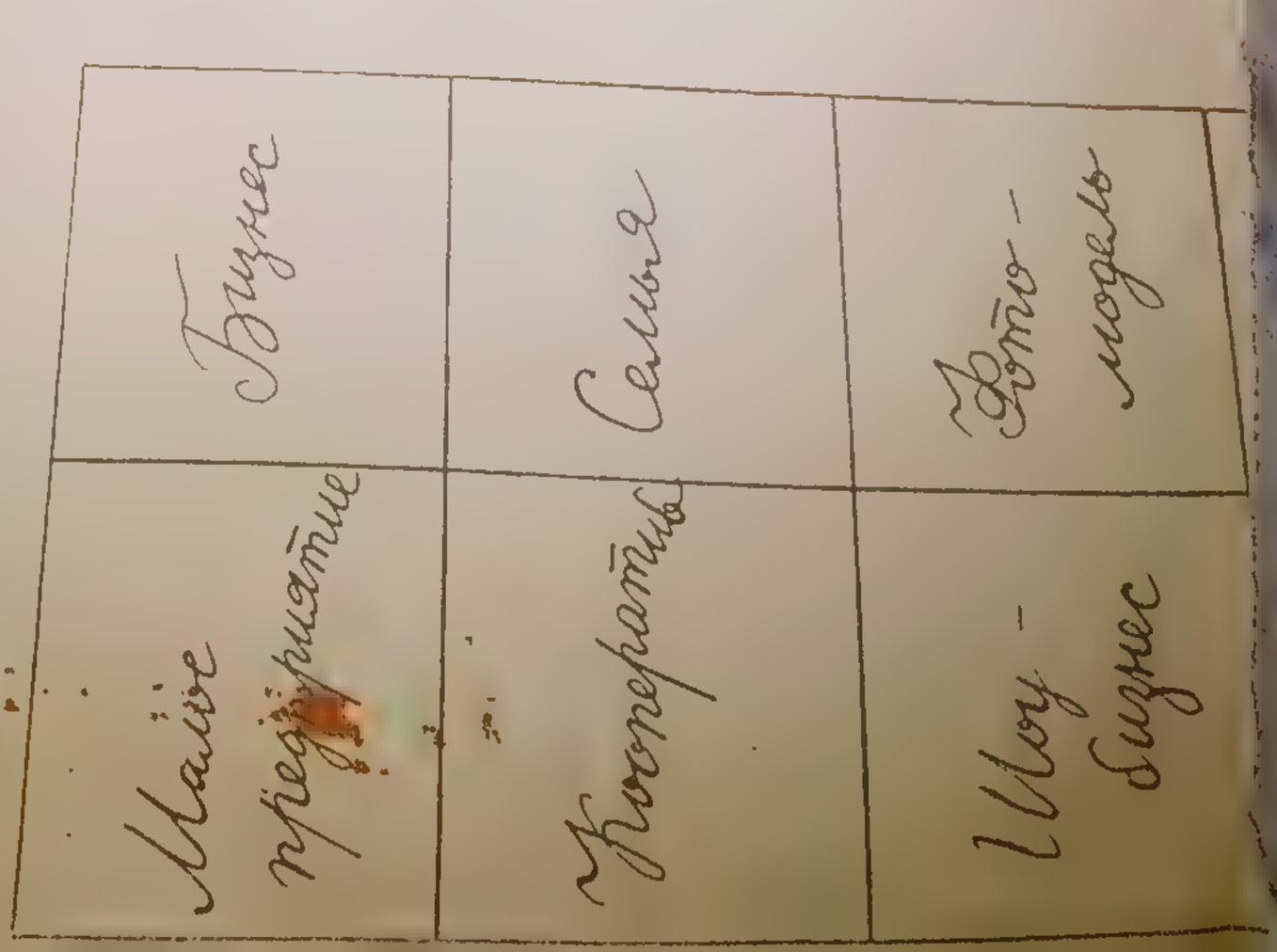
— Значит, оно поможет утвердиться только что народившемуся предпринимателю?

— Когда-нибудь несомненно будут и у нас, как на Западе государственные программы помощи мелкому предпринимательству. А сегодня опять нет денег. Объявленные налоговые льготы — минимум, на который сегодня может рассчитывать человек, собравшийся начать свое дело.

Правда, сейчас созданы так называемая федерация и фонд малых предприятий, но большими средствами они не располагают. И, конечно, не мечтайте о предоставлении льгот по половому признаку! На рынке и мужчина, и женщина конкурируют одинаково.

— На кого же надеяться, если душа горит стать бизнесменом?

— Только на себя! И прежде всего выявите свои перспективы. Наиболее безопасной (чтобы не «прогореть») и сколько-нибудь доходной сегодня является деятельность, не требующая сырья. Никакого, кроме расходования «серого вещества». Юристы, бухгалтеры, экономисты, квалифицированные секретари «требуются» и товарищу директору, и господину директору. Есть спрос на репетиторство, медицинских работников. Для женщин, не имеющих квалификации, шить и стряпать сегодня не так выгодно, как



НЕ ПОРА ЛИ ПОТЕСНИТЬСЯ?

люди не выбираются, а назначаются. Вот тут женщины через свои организации могут отбирать и продвигать своих кандидатов.

Существует мнение, что, если женщины придут в политику, политика станет мягче. Ой ли? Если посмотреть на народных депутатов Старовойтову или Корягину, впечатление очень жесткое.

Наблюдение верное, но хотелось бы все-таки возразить профессору: может, цель присутствия женщин в политике вовсе не в смягчении ее, а в смещении акцентов — больше гуманизма, меньше крайностей. Вот ведь и ученые свидетельствуют, в мужчине превалирует начало бунтарства, хаоса, разрушения, в природе женщины — стабильность, созидание. «Поворот общества к порядку и стабильности совершит женщина»,— считают члены организации «Новый феминистский форум», созданной в Сочи 4 ноября 1990 года.

Так нужны ли мужчинам, действующим в политике и управлении, женская солидарность и женское участие? Мы, женщины, пока вынуждены задавать такой вопрос, потому что и в политике, и в управлении мужчин — подавляющее большинство.

— *Безусловно, нужны! И участие, и солидарность,— считает директор Института прикладной политологии* **Сергей Рогачев.**— *Не используя в полной мере женский интеллектуальный, творческий потенциал, общество гибнет. Не решив проблемы женщин, общество вообще не решит своих проблем. Я убежден, что сейчас ни одна партия, не включающая в свои программы женскую проблематику, не может рассчитывать на успех. Компартия не смогла в кризисный момент привлечь на свою сторону женщин и от этого проигрывает...*

Тут присутствующие атаковали директора вопросами: какие же акции должна была предпринять КПСС, чтобы привлечь на свою сторону женщин? И ответ получили очень четкий:

— *Партия должна была бы озаботиться судьбой женщины в новых условиях рынка. Подать пример выдвижения женщин на руководящую работу.*

Трудно не согласиться с Сергеем Рогачевым. Ну, заменили в политическом руководстве одну женщину на другую, а в Кабинете министров как не было женщин, так и нет, и среди советников Президента не нашлось женщине места, и на международном поприще не знаем пока ярких женских имен, и в корпусе послов все еще одна-единственная Зоя Григорьевна Новожилова...

Может, женщины особенно и не хлопотали бы о своем внедрении в структуры власти, полностью доверившись мужчинам, но вот доктор юридических наук, автор многих работ по женским проблемам **Г. Литвинова** озадачила присутствующих таким вопросом:

— *Не кажется ли вам, мужчины, что изгнание женщин из выборных органов не дало в конечном итоге положительных результатов? Почему, например, ни один депутат не поднял голоса против насилия и надругательства над русскими женщинами в Душанбе?*

Ей ответил **Е. Рогачев:**

— *Женщина в сознании россиян — рабыня, получеловек. Мужчина не уважает женщину, он оторвал ее от семьи.*

Признаться, я не поняла: это объяснение позиции депутатов или действий насильников?

Так что же все-таки: мужчины не хотят с нами властью делиться или у нас самих пока силенок не хватает? Некоторое прояснение в этот вопрос внес политолог из Института общественных наук **А. Бычков**, констатировав:

— *Наши попытки обеспечить реальное равноправие мужчин и женщин прямо соответствуют нашим реальным возможностям в построении социализма.*

И добавил

— *Пока материальные возможности нашего общества сегодня крайне низки, чтобы создать для каждой женщины условия для полного и свободного развития.*

Его резюме — ушат холодной воды на наши разгоряченные головы. А мы-то размечтались: партия, власть...

И все-таки женщины не унялись.

— *Считаете ли вы, что дальше обходиться в политической жизни без женщин нельзя? — спросила присутствующих ученых мужей доктор юридических наук, ведущий научный сотрудник Института государства и права АН СССР профессор* **Т. Абова.**

— *И как изменить психологию мужчин, чтобы они это поняли?*

Вопросы поставлены. Они не придуманы. Сама жизнь их подбрасывает и подбрасывает, как дрова в топку. Так что же — война полов? Война **«затюканных»**, как кто-то выразился, женщин с упрямыми, оккупировавшими власть мужчинами?

Нет. Хватит нам войны и борьбы по разным поводам. И если женщина действительно несет в себе созидательное, консолидирующее начало, она неизбежно приведет мир к гармонии и равновесию. Даже через бунт и хаос, заложенные в природе мужчины.

Ну, а в итоге: будет ли женская партия или нет? — спросите вы. Отвечу вам словами сопредседателя Политклуба Татьяны Ивановой:

— *Давайте работать, а формы нашего движения сами определятся.*

И. ВИКТОРОВА

Рисунок Леонида Воробьева

Госплана, и министр финансов. Но я так рассуждаю: булка стоит 18 копеек, а кофточка — 55 рублей. Сколько я могу хлеба купить вместо этой кофточки? Но за время, которое уходит на ее производство, хлеб не вырастет. Несопоставимые у нас в экономике цены. А когда правительство предложило свой первый самостоятельный шаг — что тут началось! А я считаю, правительство необходимо поддержать. Потому что сейчас серьезных, альтернативных программ перехода к рынку я не вижу.

Нам надо пересматривать систему ценообразования на все, в том числе и на самый главный товар — рабочую силу. У человека, который «лечит» автомобили, официально сегодня заработная плата выше, чем у того, кто лечит людей. В программе правительства говорится о том, что на товары первой необходимости будет установлена компенсация: на неделикатесные продукты питания, одежду, обувь. Мой личный взгляд на эту проблему таков: компенсация должна быть у неработающих членов общества. А у работающих зарплата должна быть такой, чтобы им не нужна была никакая компенсация. Мне удалось убедить нашу постоянную комиссию Верховного Совета по труду и ценам, в составе которой я состою, что в числе первоочередных мы должны рассмотреть Закон об оплате труда.

Чаще всего в рабочих коллективах слышу вопрос: почему у нас дефицит, почему у нас пусто в магазинах? Говорю: вы же сами на своем предприятии приняли в этом году план по товарам народного потребления на тридцать процентов меньше, чем в прошлом. «Ну и что?» — отвечают. «Да, но вы даже этот уменьшенный план выполнили на 68 процентов. Недодали 32 процента. Так в магазинах товары будут тогда, когда вы план будете принимать больше и перевыполнять его. Сегодня вы, завтра — ваши соседи и так далее. А так — откуда же взяться товарам?»

Предприятия получили сейчас большую самостоятельность, больше прав распоряжаться средствами, которые они заработали. Но это все обернулось самой неожиданной стороной.

В июле прошлого года я добивалась для одного завода снижения госзаказа на 5 процентов. Предполагалось, что на вырученные «свободные» деньги они закупят новые технологии. И вдруг узнаю: купили тряпки, машины, видеосистемы и тушенку. Вот вам подход — у них «рыночная экономика». Или вот еще такой пример: идет за границу весь наш сегодняшний отечественный дефицит — утюги, стиральные машины, хлопчатобумажное нижнее белье. Продают его сами предприятия, сейчас разрешено... Вместо того чтобы насыщать собственный рынок, они, воспользовавшись свободой, пошли по тому пути, который показался подходящим. Печальные факты...

К рыночной экономике мы подошли с огромным грузом проблем, копившихся много лет. И их предстоит решать. Нам. Кроме нас, некому...

НИКОЛАЙ ИЛЬИЧ ТРАВКИН, народный депутат СССР

«Цена вопроса»

То, что рынок нужен, в этом с правительством никаких разногласий нет. Но для чего рынок? — вот в чем вопрос. Взгляд правительства таков: для того, чтобы более успешно и в больших размерах сформировать бюджет, за счет него продолжать делать государственные программы, усиливающие политический вес Советского государства на международной арене. В том числе и программы военные. Мы привыкли, чтоб нас боялись...

Не для мощи государства нужен рынок, а для человека! Надо не усиливать налоговый пресс, как предлагает правительство, а уменьшать налоги, в корне изменить соотношение между распределением и потреблением в пользу человека — большая часть произведенного продукта должна оставаться в руках у предприятия.

Правительство говорит: «Хотите жить лучше, работайте лучше, будете лучше жить». Но нужно поставить вопрос не так: общество что-то производит, и в немалых размерах,— так давайте умерим аппетиты государства как машины угнетения, как машины для испуга всего мира. Уменьшим долю изъятия от результатов труда каждого и этим простимулируем желание человека работать. Произведем уже сегодня перераспределение средств с государственных военных программ в пользу человека.

Экономистами доказано: для того, чтобы простимулировать рынок, нам нужно 15—20 миллиардов долларов. Такова цена этого вопроса. Не такая уж, кстати, большая. Где взять эти деньги? Но давайте вспомним, что наша международная помощь другим странам как раз выливается в эту цифру. Имеем ли мы сегодня право таким образом помогать другим народам, если собственный так живет? По-моему, нет. Значит, надо один раз прозреть и сказать: все, больше не даем, самим не хватает.

Наши дружественные отношения с другими странами уже переросли здравый смысл. Многие страны должны нам не один миллиард долларов. Что они, нищие, неплатежеспособные? Да ничего подобного! У них уровень жизни в среднем не хуже нашего. Долларами не могут отдать? Давайте сядем за стол переговоров и первым заплатите товарами, акциями своих предприятий. Пусть за эти миллиарды мы будем совладельцами ваших заводов по производству товаров народного потребления и будем забирать себе часть их продукции. Нам пора понять, для чего мы работаем — чтобы были у нас со всеми приятные дипломатические отношения или для своего народа?

В итоге цена вопроса вот в чем: с американцами мы встречаемся и разговариваем на равных, потому что у наших стран одинаковое количество вооружения. Это дает основание заявлять, что мы две великие державы. Но попробуй скажи нашему рабочему, что он и средний американец равны... Да нет же! Это голодранец и обеспеченный человек! Вот какова цена вопроса: как мы будем оценивать могущество нашей державы — от того, как она вооружена, или от того, как живет там человек? Сегодня правительство и политическое руководство оценивают по тому, как мы вооружены. Мы говорим — давайте идти от человека. Отсюда разница подходов к рыночной экономике.

У нас народ боится перехода к рынку. И все потому, что простым людям пока никто не объяснил, что такое рынок. Против рынка сегодня тот люмпен-пролетариат, который создан нашей же системой, он отучился работать, и единственная его цель — с горлом вырвать кусок при распределительной экономике. Но они меньшая часть рабочего класса. Если бы их было больше, вся перестройка давно бы кончилась...

ВИТАЛИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ ЧЕЛЫШЕВ, народный депутат СССР, председатель подкомитета по промышленной экологии

«Чего мы боимся?»

То, что хорошо было еще полгода назад, сегодня уже хромает. Мы, к сожалению, пропустили реальный момент для перехода к рыночной экономике. Это не значит, что он невозможен, но трудностей будет неизмеримо больше. Мы слишком далеко зашли в своей политической нецелованности. И сильный рывок, быстрая боль, которая оказалась полезной для Восточной Европы, для нашей огромной страны может оказаться слишком тяжкой. Но для каждой республики в отдельности именно это вполне возможно.

Я совершенно убежден, что общий кризис можно преодолеть только на уровне республик, малых структур. Это путь к суверенитету. Хотя, конечно, кое-что мы, вероятно, на этом пути потеряем. Нам будет гораздо труднее добиться внутренней конвертируемости рубля. Термин доморощенный, но суть его поймет каждый, кто знает, что в Москве еще можно достать мясо по 2 рубля в магазине, в Днепропетровске — по 3.50 на рынке, а в Запорожье его вообще нет, равно как в Вологде, где «резной палисад» и морская капуста. Ельцин предложил торговать внутри страны по ценам мирового рынка — вариант интересный, но достаточно жесткий для других республик, особенно тех, что послабее. Хотя, вероятно, заставит их повнимательней отнестись и к своим ресурсам.

Пора бы уж вернуть наши мозги на положенное им место. Мы боимся рынка из-за высоких цен, но забываем, что только развитие предпринимательства способно насытить рынок, а значит, снизить цены, мы боимся частной собственности, потому что она поделит нас на богатых и бедных, но разве на ступенях социальной, административной лестницы мы живем одинаково? И разве только завистью способны одарить тех, кто вкалывает, рискует и выигрывает? Мы шарахаемся от собственности на предприятия под заклинания об ужасах эксплуатации. А ведь уже известно, что, по мировым показателям, уровень эксплуатации в СССР превышает американский в несколько раз! От этого нам не страшно? Но у нас, мол, эксплуататор свой — рабоче-крестьянское государство. И мы готовы терпеть его гнет, несмотря на то, что сверхприбыли наш монополист тратит глупо и безрассудно. Тогда как их «частник» отнюдь не скапливает капитал в чулке, а питает себя, экономику, государство.

Я не мог с сочувствием отнестись к программе правительства и потому еще, что предложенная система компенсации, по сути, ничего не дает. Нужна не просто надбавка, не просто деньги, которые все теряют свою покупательную способность, а гарантия получения продуктов. И мне кажется все более убедительным предложение Г. Х. Попова — в переходном к рыночной экономике периоде нам не обойтись без распределительных структур. Свободный рынок должен быть свободным. Но определенные ресурсы должны пока существовать в строгой распределительной системе. И к этому, вероятно, придет любое правительство в Советском Союзе.

Наш Клуб поздравляет мам и бабушек, их детей и внуков, а также учителей и воспитателей с Началом! Ребятишки пошли в школу, в детский сад, учиться, трудиться, ума-разума набираться. «Филиппок» сказкой и стихом, как может, поможет!

Сергей СЕДОВ

ЖИЛ-БЫЛ... ОДНАЖДЫ ЛЕША

Леша любил иногда ничего не делать. Совсем ничего! Совсем-совсем! Вот как-то он так ничего не делал — хорошо было!

А мама ему говорит:

— ЛУЧШЕ БЫ ТЫ В БУЛОЧНУЮ СХОДИЛ — У НАС ХЛЕБА НЕТ.

А Леше неохота было идти. Вот он взял и превратился в батон за тринадцать копеек. И лег на столе. Лежит, ничего не делает!

Но тут мама взяла БОЛЬШОЙ НОЖ и стала резать хлеб!

А батон как вскочит, как побежит в булочную... Он даже от страха забыл обратно в мальчика превратиться!

Прибегает обратно с другим батоном, за восемнадцать копеек. И говорит маме:

— НА ВОТ, ЛУЧШЕ ЭТОТ РЕЖЬ. А МЕНЯ НЕ НАДО.

Рисунки Г. Огородникова

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

Картофель очистить и сварить целиком почти до готовности. Сердцевину клубня удалить. Углубление заполнить жареными грибами с луком. Картофелины уложить в глубокую сковородку, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь.

На 1 кг картофеля: 50 г сухих грибов, 2 луковицы, 700 г сметанного соуса, столовая ложка муки, столовая ложка масла, 2 столовые ложки тертого сыра.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

Отваренный картофель размять и перемешать с поджаренными на масле, измельченными сухариками. Добавить сырое яйцо, соль, муку, мелко нарезанную зелень петрушки. Доску посыпать мукой, раскатать пласт толщиной 1,5 см, вырезать лепешки, смочить в яйце, взбитом с молоком, обсыпать сухарями и жарить во фритюре.

Подавая, посыпать тертым сыром.

На 7 картофелин: ломтик подсушенного хлеба, 3 столовые ложки молока, 3 яйца, 3 столовые ложки муки, 0,5 стакана сухарей, 3 столовые ложки тертого сыра, 2 столовые ложки жира, зелень петрушки, соль, 2 столовые ложки масла или маргарина.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Сырой картофель очистить, промыть, натереть на терке, добавить муку, соль, взбитое яйцо и вымешать.

В сковороду налить растительное масло, и когда оно разогреется, столовой ложкой выложить картофельную массу. Оладьи поджарить с двух сторон до золотистой корочки, поместить минуты на три в духовой шкаф и довести до готовности.

На 20 картофелин: стакан муки, 2 яйца, сметана, соль по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ В ТЕСТЕ

Нарезанный соломкой сырой картофель обсушить салфеткой, выложить в жидкое тесто (кляр) и перемешать так, чтобы кусочки покрылись тонким слоем теста. Жарить во фритюре, периодически помешивая.

Для приготовления кляра просеянную пшеничную муку смешать с яйцом, тертым сыром, развести молоком, чтобы получилось полужидкое тесто.

На 1,5 кг картофеля: 3 столовые ложки муки, яйцо, 0,3 стакана молока, 40 г тертого сыра, 40 г жира.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ С ОВОЩАМИ

Очищенный картофель отварить и сразу же, пока не остыл, протереть, добавить 1—2 яйца, перемешать. Сделать лепешки, выложить на смазанный жиром противень. Сверху положить фарш и залепить, как ватрушки.

Приготовить молочный соус: столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла или маргарина и развести горячим молоком, вливая его постепенно, по вкусу посолить. Варить, непрерывно помешивая, 10 минут.

Приготовить начинку: цветную капусту промыть в подсоленной воде, отварить и разобрать на маленькие кочешки (можно использовать и белокочанную капусту, которая готовится, как для пирогов); морковь нарезать небольшими дольками и припустить в молоке; консервированный зеленый горошек прогреть и откинуть на дуршлаг. Овощи смешать, добавить рубленые яйца. Начинив ватрушки, залить их сверху молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

На 12 картофелин: 300 г цветной или белокочанной капусты, 3 моркови, 4 столовые ложки зеленого горошка, 3 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 6 столовых ложек молочного соуса, соль.

Для соуса: на столовую ложку муки — столовая ложка масла, 1,5 стакана молока, соль.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХВОРОСТ

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, слить воду, обсушить салфеткой и охладить. Протереть через сито. В массу добавить муку и яичные желтки. Белки взбить веничком, влить в картофельную массу, осторожно ее вымешать и на столе, посыпанном мукой, раскатать полученную массу в пласт 3—4 мм толщиной. Нарезать ромбиками, сделать надрез посередине. Жарить в большом количестве разогретого жира.

Хворост подавать с молоком, сметаной, самостоятельно или как гарнир.

На 7 картофелин: 3 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана растительного масла, соль.

Е. ДЕМАКОВА,
инженер-технолог питания

- Картофель теряет меньше витаминов, если его варить не в воде, а на пару.
- Для измельчения вареного картофеля лучше использовать не мясорубку, а волосяное сито.
- Если картофель темнеет при варке, добавляют в воду уксус (столовую ложку на литр воды). Кстати, картофель тогда не разварится.
- Жареный картофель лучше солить не сразу, а когда он станет мягким.
- Чтобы картофель обжарился быстрее, опустите его сырым на несколько минут в горячую воду.
- Перед тем как жарить картофель во фритюре, подсушите его полотенцем, тогда получится сухая, хрустящая корочка.
- Чтобы картофельное пюре было светлым и воздушным, картофель протирают сразу же после варки, разбавляя горячим молоком. Если молоко холодное, пюре приобретет серовато-желтый оттенок.

МОДА НА СПИЦАХ

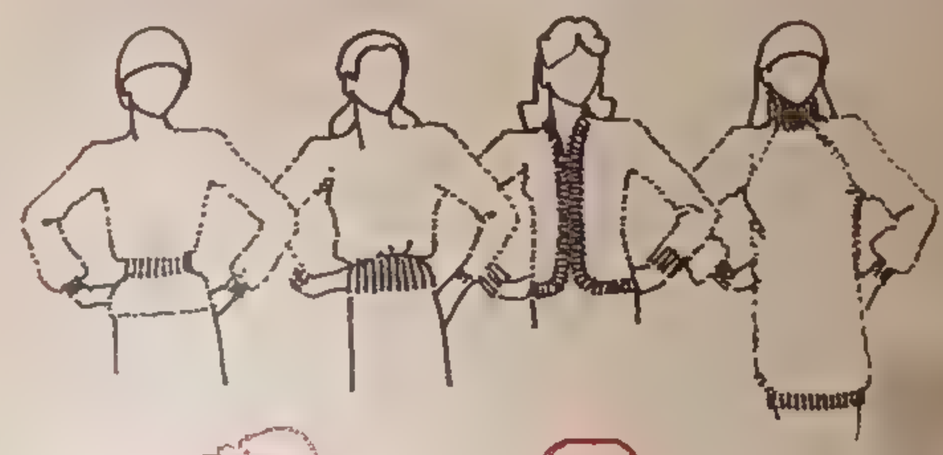
Многие женщины любят вязать. Немудреное это занятие — сидишь, перебираешь спицами петли — не требует напряжения, сосредоточенности, а потому дает возможность отвлечься, отдохнуть. Тут можно сколько угодно фантазировать, сочиняя новый узор или придумывая фасон для кофточки.

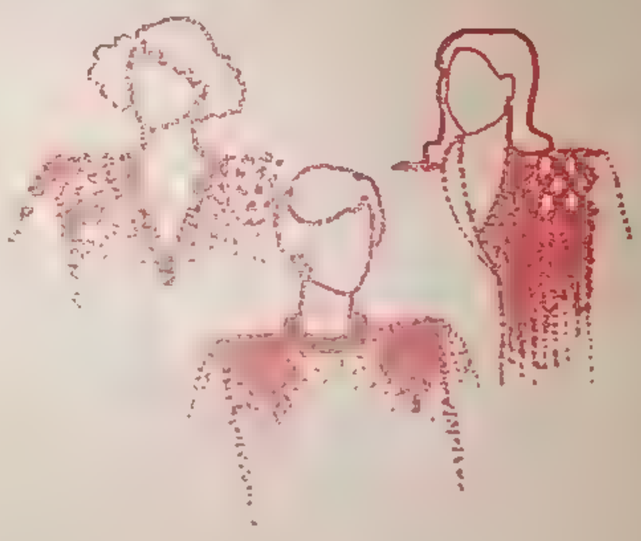
Правда, «самовязка» не всегда выдерживала сравнение с готовыми, «фирменными» трикотажными платьями и кофтами. Но мода сделала неожиданный поворот, и внезапно оказалось, что именно своеобразие вещей, связанных вручную, стало их преимуществом.

Любительницы вязания могут вывязать узор, который не под силу машине, сделанные вручную вещи всегда в единственном экземпляре, они хранят тепло человеческих рук. И все же некая их «доморощенность» нередко проявляется и в технике исполнения, и в конструкции, и в выборе модели — мы вяжем жакет, «как у Кати», платье, «как у Марины», не учитывая при этом ни современных направлений моды, ни того, насколько сочетается выбранная нами кофточка с теми вещами, что мы уже ввели в свой гардероб.

Помочь разобраться во всем этом мы попросили **Маргариту Васильевну Максимову.** Ее книга «Азбука вязания», выпущенная в издательстве «Легкая индустрия», широко известна любительницам вязания, читательницы знают ее и как автора нашего журнала.

— Трикотаж, признанный одеждой века, переживает пору расцвета. Раньше он скромно стоял на втором плане, играл подчиненную роль, дополняя вещи, сшитые из тканей. Теперь он успешно конкурирует с текстилем. Вязаные, ручной работы вещи в этом соперничестве не участвуют — они независимы и самобытны. Но все же и они меняются, когда мода делает новый поворот.





Главное требование сегодняшней моды — короче, уже, легче. Провозглашая девизом простоту и удобство, мода добавляет: простота, но не упрощенность. Этот принцип повлек за собой прежде всего изменение пропорций одежды: плечи выпрямились, талия определилась. И хотя длина юбок стала укорачиваться, жакеты — как это ни странно — нередко делаются длинными. При подчеркнутой простоте силуэта стал особенно важным характер самого полотна, его оформление.

— Нам очень нравилась прежняя мода: без выкройки можно было связать кофту и джемпер, платье и пальто. Два прямоугольника для переда и спинки, еще два прямоугольника для рукавов — вот и вся наука.

— Но, согласитесь, теперь, когда в моде четкие линии и силуэты, старые жакеты, пуловеры стали казаться бесформенными. Мешают широкие рукава, которые прежде считались такими удобными. Однако мода не сужает, а расширяет возможности рукодельниц. Не одни только традиционные свитеры, пуловеры, джемперы — практически любой вид одежды можно связать на спицах или крючком. Вяжут пальто, имитирующие шубы, вяжут перчатки и шляпы, вяжут галстуки и шапки. Вот, пожалуй, брюки, а теперь они стали узкими, лучше не вязать — быстро потеряют форму.

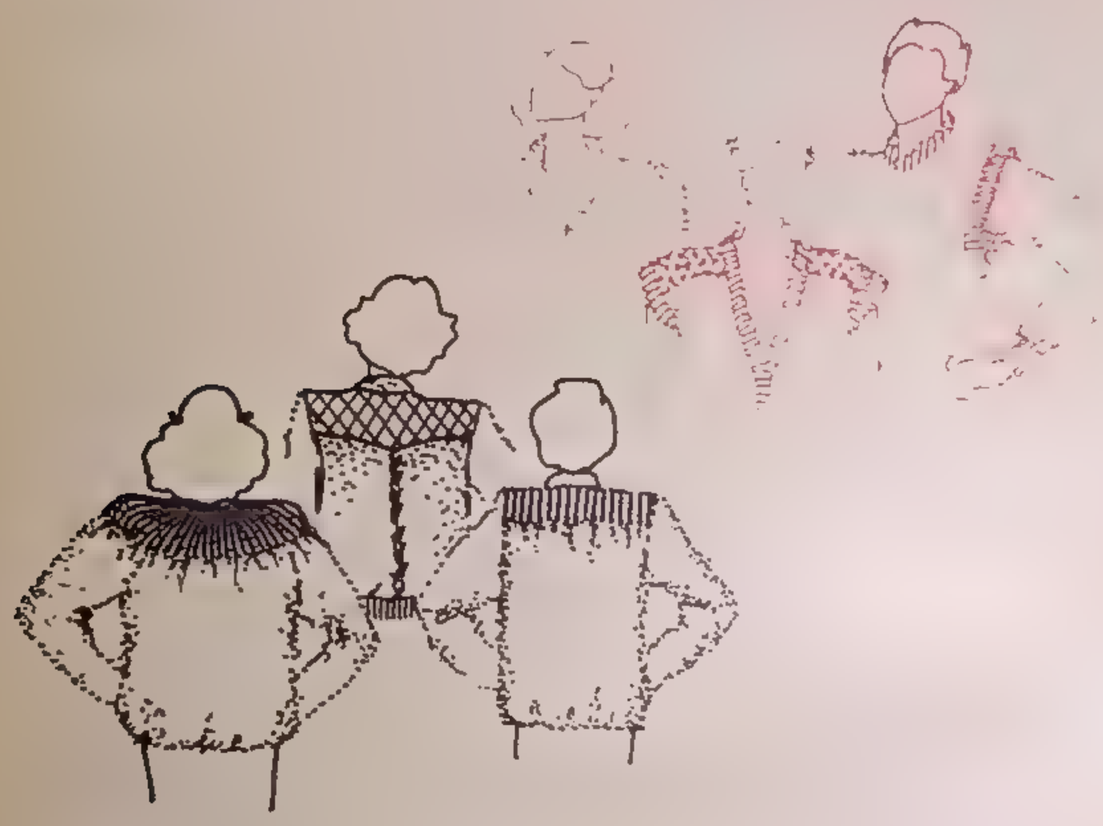
— Интересно, Маргарита Васильевна, требует ли мода нового силуэта и от классических свитера, джемпера, пуловера или не затрагивает их?

Все зависит от того, насколько самостоятельна та или иная вязаная вещь. Спортивный свитер, надеваемый, как правило, под куртку, жилет или пуловер, которые носят с пиджаком, не претерпевают больших изменений потому, что не они, а куртка или пиджак определяют общий силуэт, пропорции. А вот пуловер, который носят самостоятельно, приобретает приметы новой моды, в том числе и несвойственный ему напуск. Свитер в такой «независимой» роли напоминает платье-мини, он длиннее обычного, почти до колен, на резинке внизу, что тоже позволяет при желании делать напуск. Его носят с брюками, юбкой. Но во всех случаях меняются детали, оформление — на свитере больше фактурных рельефных узоров, иногда орнамент, у пуловера — вырез нестандартной глубины — очень низкий или, наоборот, приподнятый, у обычного джемпера — асимметричная застежка.

Стоит отметить и еще одно изменение: рукав стал менее широким.

— Каким же образом создается новый силуэт?

— Прежде всего подчеркивается прямая, расширенная линия плеч. Всевозможные крылышки, валики, рулики, полоски, вывязываемые вдоль проймы. Можно привлечь внимание к плечам кокеткой — буклированной вязки, в резинку, с косичками, вафлями. Чаще всего от кокетки идут сборки — такого в вязаных вещах прежде не было. Кокетка может быть контрастного цвета, утолщенной вязки, на спине — треугольной формы с полосой, опускающейся вниз. И, наконец, подплечники.



— Скажем честно, без особого восторга мы встретили возрождение подплечников. Немного радости носить на плечах эту ношу...

— Ноша, положим, невелика. Подплечники пока очень умеренные, полтора-два сантиметра высотой. Лишь бы плечи стали прямыми. А это многим идет. И в особенности полным женщинам. Меняются объемы, руки кажутся не такими полными, выявляется шея... Воротники стали маленькими... Стойка, отложной, английский, шалевый — буквально все виды воротников уменьшились в размерах. Допустимы всевозможные вырезы, в том числе и забытые — каре, лодочки.

Рукав чаще втачной, с заниженной проймой, с погончиком-кокеткой. Так называемый «окорок» — головка наполненная, присобранная — подчеркиваю, это тоже модно. В трикотаже сборки смотрятся хорошо. Рукав постепенно сужается, а ближе к запястью расширяется вновь, чтобы успокоиться на манжете.

— Скажите, если в моде сборки, напуски, за счет чего же тогда осуществляется новый принцип «легче»?

— Никаких плотных вязок! (О вещах для зимнего спорта я не говорю.) Вязка рыхлая, ажурная, нить тонкая. Покрой жакета свободный, но по талии — пояс.

— По-моему, это как раз то, что мы в обиходе называем не жакетом, а кофтой. Помните, были когда-то такие кофты, не слишком тяжелые, уютные, их можно было носить поверх платья, легкой кофточки из ткани.

— Эти самые кофты, как вы их называете, теперь в моде. Они делаются на широкой резинке — до 12 сантиметров, резинка кончается на талии, над резинкой напуск. Кофты эти требуют небольшого количества пряжи, они практичны и нарядны. Пуговицы — маленькие, в виде горошин, чаще всего пластмассовые, стеклянные или обтянутые трикотажем чулочной вязки.

По-прежнему моден жилет, приталенный или с напуском, с крылышками, расширяющими плечи, короткий или длинный, напоминающий сарафан. Юбки вяжут расклешенными — из четырех клиньев или прямые. Иногда украшают орнаментальной каймой. Для дома, для отдыха — юбки ажурной вязки.

— Орнамент моден только в зимних теплых вещах?

— Да, при вязке орнамента полотно получается как бы двойным. Орнаменты могут быть самыми разными — вывязывают и елочки, фигурки людей, животных.

— А что вы порекомендуете для лета?

— Прежде всего «топы», блузки на бретелях. Они делаются ажурными, причем узор располагается как бы в рамке. Летние вязаные кофточки имеют форму блузонов — они собариваются по горловине и низу. Такую блузку может носить женщина любой комплекции — прежние кофточки «в облипку» шли не многим...

— Не могу сказать, чтобы нарисованная вами, Маргарита Васильевна, картина радовала. Что же, придется теперь распускать и перевязывать свои вещи на новый лад? К тому же непонятно, как делаются все эти сборки от кокетки, расширяющиеся рукава, напуски. Каких приемов вязки требует новая мода?

— Кокетку не обязательно вязать отдельно, а потом пришивать к полочке. Можно исполнить какой-то рельефный узор, и кокетка отделится. Вы спросите, откуда в таком случае возьмутся сборки, надо ли прибавлять тут дополнительные петли. Не обязательно. Сборки образуются, если мы будем использовать спицы разных номеров. Допустим, не довязав до кокетки примерно восемь сантиметров, перейдем на спицы номером больше, провяжем два-три сантиметра и еще раз увеличим номер спиц. Не прибавляя петель, мы как бы разрыхлим полотно, а дойдя до кокетки, снова вернемся к тем спицам, которыми связано все изделие. Прием так и называется: разрыхление структуры. Его применяют при вязке рукава (при переходе от манжеты), им пользуются, когда надо получить напуск над баской, обтягивающей бедра, хорош он при вязке юбок. Надо только следить за тем, чтобы узор вязки не нарушался.

Старые вещи совсем не обязательно перевязывать целиком. Например, джемпер, связанный по упомянутому принципу «четырех прямо-

В приложении к этому номеру: модели для вязания. Выкройки платьев и жилета.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458, ГСП, Москва, Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:
промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-44-80; литературы и искусства, коммунистического воспитания — 250-12-30; семьи и быта, науки и атеистической пропаганды — 250-11-93; художественного оформления — 212-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 250-44-80; зав. редакцией — 212-20-39.

Сдано в набор 24.12.80.
Подписано к печ. 19.01.81. А 05013.
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 13350000 экз.
(1-й завод: 1—9011398 экз.)
Изд. № 298. Заказ № 3541.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина.
125865, ГСП. Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Главный художник Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.
Оформление Т. Р. ГОРЕЛОВОЙ.
Технический редактор Н. И. МАКАРОВА.

АСТРОЛОГИЯ БЕЗ

Возраст

Три предыдущие публикации «Выйти замуж за Дракона» посвящены тому, как каждый знак восточного гороскопа, а скорее как человек, живущий под этим знаком, относится к проблемам

За свою жизнь человек проживает, отрабатывает 12 возрастных программ.

Каждый возраст несет в себе черты одного из 12 знаков восточного гороскопа. Каков бы ни был ваш знак, на него в тот или иной период жизни накладываются особенности, присущие знаку именно этого периода. Таким образом, в течение всей жизни вы на определенное время оказываетесь в «шкуре» каждого из 12 животных восточного гороскопа со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Надо помнить, что с окончанием каждого возраста полностью исчезают и качества, присущие знаку этого возраста, но от ушедшего остаются навыки, умение, опыт.

Последовательность возрастных программ такова:

Период жизни человека	Соответствующий возрастной промежуток	Характеристика возраста	Знак
Детство	0 -- год	новорожденный	Петух
	1—3	малыш	Обезьяна
	3—7	дошкольник	Коза
	7—12	младший школьник	Лошадь
Время социальной активности	12—17	подросток	Бык
	17—24	юноша, девушка	Крыса
	24—32	молодой специалист	Кабан
	32—42	деятель	Собака
Зрелость, старость	42—55	аналитик	Змея
	55—70	руководитель	Дракон
	70—85	пенсионер	Кот
	85—???	старец	Тигр

Характеристики возрастов условны, границы переходов приблизительны и могут колебаться в достаточно широких пределах, в зависимости от индивидуальности.

У знака, определяющего возраст, много качеств, и поэтому реализация возраста происходит у каждого человека по-разному. Путь может отличаться, а итог должен быть один. Что это значит? Всякий период жизни человека имеет главную задачу. Решить задачу данного возраста — это основная цель человека на определенном жизненном этапе.

Время наибольшей социальной активности — от 12 до 42 лет. С полным правом главнейшей из целей этого периода можно считать создание семьи. Бык, Крыса, Кабан, Собака — четыре возраста брака. В это время идет движение по направлению к семье, а движущая сила на пути — любовь.

Лишь дважды в жизни (если не считать рождения и смерти) происходят кардинальные изменения в физиологии и психологии человека. И первый рубеж — 12 лет. К этому времени задачи детства выполнены. Вся предыдущая жизнь с ее волнениями и заботами, победами, обидами и тревогами кажется малозначительной. Родители, еще недавно выглядевшие богами, теперь всего лишь отставшие от жизни старики, утомляющие назойливой опекой. Связь с прошедшим остается только внешней — те же семья, дом, школа, но у личности уже другие ценности, другие ориентиры. Внутренние перемены огромны, это рождение новой личности — социальной.

Но прежде, чем мы проследим социальный путь мальчика и девочки, надо напомнить, что при внешнем сходстве знаков их суть у мужчин и женщин различна (см. таблицу в статье «Выйти замуж за Дракона», «Крестьянка» № 7). Таким образом, к главной цели этого периода, к созданию семьи, мальчик и девочка, юноша и девушка, мужчина и женщина движутся разными путями, получая одни и те же навыки в разные отрезки жизни.

Возраст Быка — время, когда составляется план на всю жизнь. Главное его достижение — уровень амбиций, и чем они выше, тем более высоки будут и достижения в будущем. В этом возрасте «закручивается пружина» и поэтому чем больше мечтаний, тем лучше.

Мальчик должен почувствовать себя суперменом, который все знает, все умеет, которому все подвластно. Хотя, конечно, разрешить встающие перед ним вопросы ему не под силу.

Естественно, что проблема любви начинает волновать юных суперменов. Но наряду с романтическими мечтами они привносят в сферу любви прямолинейность, грубоватость. Любовь отрок воспринимает примитивно. Недаром основными покупателями книг типа «Техника секса» являются ребята именно этого возраста.

А что же девочки? Знак Быка для женщин — это источник романтической любви и обладатель сильнейшей воли. Именно такими становятся девочки в 12 лет. И жар сердца, который появляется у них в этом возрасте, их любовь достойны описания в романах.

Угловатая девчонка влюбляется в свою мечту, в романтического прекрасного принца и находит его в своих сверстниках, в киноактерах, в рок-певцах, в школьном учителе. Воля девочек этого возраста направлена на то, чтобы показать, доказать кумиру свою любовь.

Сколько мучений доставляет девочке ее угловатость, некрасивость. Ведь она не пара своему принцу! Напротив, красивой ее делает тот огонь, который пылает в ее сердце. Впервые полюбив, девочка вступает на путь женской красоты, женского счастья. Важно, чтобы это умение любить было умением любить чистой, романтически преданной, если хотите, жертвенной и платонической любовью. Только так девочка потом сможет превратиться в настоящую женщину.

Таким образом, грубоватые, прямолинейные мечты мальчиков, умение любить у девочек подготавливают их к следующему возрасту.

С возрастом Крысы для юноши наступает возраст любви. Причем для мужчин Крыса — открытый, мечущийся знак, постоянно ищущий, экспериментирующий. Трудно осуждать юношей в этом возрасте за непостоянство, ведь мир так велик, а сердце стало таким огромным, что трудно сосредоточиться на чем-то одном.

В возрасте Крысы они теряют романтическую привлекательность супермена-Быка, но это заменяется огромным обаянием, интуицией в постижении женщины. Появляются способности к общению с ранее непонятным и недоступным прекрасным полом. Теперь должны стать неинтересными и ненужными книги по технике секса: учителем становится жизнь.

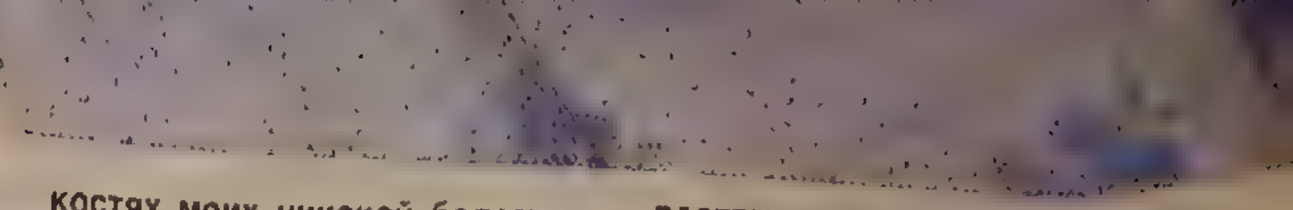
В этом возрасте для юноши характерна интенсивность любовной жизни. Если он не научился любить и понимать женщин в этом возрасте, то не узнает ни этого чувства, ни женщин и став старше.

У девушки свои проблемы. Но проблемы приятные. В 17 лет, чуть раньше, чуть позже, происходит волшебство — гадкий утенок превращается в прекрасного лебедя. Появляется уверенность в собственной неповторимости, желание сводить с ума. Но вместе с возрастом Быка уходит и жар сердца. Из источника любви девушка превращается в источник красоты, который требует любви от окружающих. Девушка становится Невестой, причем невестой разборчивой. Любовь для нее — игра, часто очень рискованная: она отказывает, обнадеживая, и обнадеживает, отказывая.

Именно девушки этого возраста чаще других выходят замуж за солидных, зрелых, обеспеченных мужчин.

Возраст невесты — это дальнейшее развитие женской личности. Если девушка в этом возрасте не получит максимально-

Я тебя, — права, у ретивого сердца



зуемых при ослаблении мужской силы, а в знахарской практике часто входящих в состав приворотных зелий. Экспериментально установлено, что препараты родиолы розовой, элеутерококка колючего, лимонника китайского, барвинка малого, земляники лесной стимулируют сперматогенез. Подтверждены общеукрепляющие и тонизирующие свойства ятрышника, слизь корнеклубней которого используют при нервном истощении и половом бессилии. В качестве стимулирующих растений исследуются ярутка полевая и ясменник душистый. Установлено, что настой из зеленых частей ярутки эффективен при импотенции и бесплодии, а препараты ясменника возбуждают половую функцию.

По-видимому, следует внимательно отнестись к рекомендациям народной медицины, которая советовала использовать определенное время для сбора целебных растений.

Женщина, всегда стоявшая ближе к природе, чем мужчина, издавна научилась использовать чудесные свойства цветов и трав в сугубо практических целях — для лечения близких, для усиления своей привлекательности и сохранения молодости. *Читательницам можно предложить следующий старинный рецепт, который использовали для устранения ранних морщин и сохранения кожи лица здоровой и свежей: 30 г ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина и 20 г календулы залейте одним литром белого вина и оставьте на 15 дней, после чего смесь процедите. Каждый вечер протирайте этим лосьоном лицо, а затем смазывайте жирным кремом. Весьма приятным и эффективным является и следующий лосьон: к пяти свежим натертым огурцам прибавьте лепестки двух цветков белой лилии и 5 цветков розы. Залейте растения 0,5 литра водки и полученную смесь оставьте на три недели. Процедите настойку и используйте как лосьон, но перед употреблением разбавьте ее: на половину стакана настойки прибавьте полстакана кипяченой воды и по 1 столовой ложке глицерина и лимонного сока. Можно также рекомендовать регулярное питье мятного чая, что придает коже лица свежесть и розоватый оттенок.*

Современная медицина начинает постепенно включать в свой арсенал растения, известные не одному поколению знахарей.

В славянской знахарской практике лечение травами нередко сопровождалось таким заговором: «Господи Боже, благослови! Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, аминь. Как Господь Бог небо и землю, воды и звезды, и сырую мать сыру землю твердо утвердил, крепко укрепил, и как из той мать-сырой земле нет никакой болезни, ни кровяной раны, ни щипоты, ни ломоты, ни опухоли,— так бы сотворил Господь и меня, раба Божия..., твердо утвердил и крепко укрепил жилы мои и кости мои, и белое тело мое; так бы и у меня, раба Божия..., не было на белом теле, на ретивом сердце, ни на костях моих никакой болезни, ни крови, ни раны, ни ломоты, ни опухоли. Един архангельский ключ, во веки веков, аминь».

Больного обычно «отчитывали» от 3 до 12 зорь, а травы, входившие в растительный сбор, как правило, собирались знахарем на праздник Ивана Купалы, с вечера. Наиболее часто целители использовали такие растения, как иван-да-марья, золототысячник, зверобой, чистотел, аир, колосья ржи.

Деревенский знахарь чаще всего руководствовался только положениями Солнца и Луны: больного «отчитывал» обычно на утренней заре, до появления солнечного диска над горизонтом, лечение предпочитал начинать либо в новолуние, либо на растущей Луне. Просвещенный же знаток ритуальной магии в своих практических действиях, как правило, использовал более обширные астрологические сведения.

Астрология связывает каждое растение с определенной планетой, относит его к некоторому планетарному типу, в зависимости от внешнего вида, цвета и вкуса.

К СОЛНЕЧНОМУ ТИПУ относятся очень яркие, броские растения с желтыми цветками, жесткими стеблями и листьями, ароматичные, но без сильно выраженного запаха. Они либо поворачиваются все время к Солнцу, либо раскрываются при солнечном восходе — лавр, пион, чистотел.

К ЛУННОМУ ТИПУ относятся водные растения (но не водоросли), сильно подверженные лунному влиянию. Они имеют мясистый стебель и белые цветки, например, уже упоминавшаяся водяная лилия или одолень-трава, и белая лилия. В целительской практике соком белой лилии очищали изъязвления желудка, излечивали болезни почек. Считалось, что растение дает ясность зрению, помогает от глазных болезней.

МЕРКУРИАНСКИЕ РАСТЕНИЯ — пестрого цвета, иногда вьющиеся. К ним относят такие травы, как иван-да-марья, пролеска однолетняя, лапчатка или гусиная трава, корень которой, по утверждению старинных книг, исцеляет раны и лишаи, если прикладывать их в виде пластыря. К меркурианским растениям относят также растения семейства виноградных, а также вьюнковые и повиликовые.

РАСТЕНИЯ ВЕНЕРЫ, как уже упоминалось выше, имеют сильный пахучий запах, по цвету — лилово-малиновые, сиреневые или розовые, сладковатые на вкус. Типичными растениями Венеры считаются мята и вербена.

К МАРСИАНСКОМУ ТИПУ принадлежат жгучие колючие растения, иногда с цветками красного цвета. Это молочай, крапива, лук, горчица и т. п.

К ТРАВАМ ЮПИТЕРА относят растения с мощным стеблем, большими листьями, пурпурными или малиновыми цветками, иногда маслянистыми и кисловатыми на вкус плодами, к примеру, миндаль, грецкий орех, оливковое дерево, из трав — воловик аптечный, белена.

САТУРНИАНСКИЕ РАСТЕНИЯ — все хвойные породы, из трав — полынь, василек, а также растения, содержащие яды, приводящие в оцепенение; растения, не имеющие плодов; растения, имеющие корни, листья или плоды черного цвета. Характерная трава Сатурна — морозник, растение из семейства лютиковых, которые часто культивируются в садах под названием рождественской розы.

К РАСТЕНИЯМ УРАНА принадлежат плауновидные, хвощевидные и папоротники. **НЕПТУНИАНСКИЕ РАСТЕНИЯ** — водоросли, мхи, лишайники; **РАСТЕНИЯ ПЛУТОНА** — грибы.

Астрофитотерапия исследует причины и локализацию болезней в зависимости от положения планет в личном гороскопе человека, и рекомендует те или иные растения, управляемые определенными планетами, для лечения конкретных заболеваний. Можно сказать, что не только травяные отвары и настои, но и засушенный букет из «ваших» цветов, стоящий в скромной вазе, будет создавать то неуловимое ощущение комфорта и гармонии, которых так не хватает в повседневной жизни.

Ольга ДАНИЛИНА

P. S. О том, каким знакам зодиака какие целебные растения соответствуют, вы узнаете из материала в «Хозяюшке», где также даны конкретные рецепты.

Снимок прислал
на наш фотоконкурс
П. ПЕТРУЧУК.

За Дракона

о любви и браке

Прекрасный союз. Для мужчин этого типа нет препятствий в понимании жены, было бы только желание. Рядом с таким спутником еще больше расцветает ее романтическая привлекательность. С другой стороны, активность и целеустремленность жены помогают мужу лучше ориентироваться в реальной жизни. Что касается власти, то жене лучше избавиться от иллюзий, что она глава семьи.

Муж: ПЕТУХ, ЗМЕЯ, БЫК.
Жена: КОТ, КАБАН, КОЗА.

Практичный и деловой муж найдет в доме идеальные условия для покоя и отдыха. Его темперамент будет встречен женой с большим пониманием. Но если он будет пытаться руководить семейной жизнью, то ничего хорошего не получится, поскольку волевая жена все равно проведет в жизнь все свои решения. Хорошо, когда мягкая и тактичная жена не позволит развиться в муже внутренней неуверенности. В сексуальной области у него есть шанс расстаться со своими комплексами. С другой стороны, целеустремленность мужа благоприятно сказывается на непредсказуемом характере супруги.

Муж: КОТ, КОЗА, КАБАН.
Жена: ПЕТУХ, БЫК, ЗМЕЯ.

Жена желает и любить, и властвовать. Любить себя муж позволит, а вот с властвованием тяжело. Его ровность и спокойствие сменяются трудно сдерживаемыми взрывами эмоций. Ведь муж — бунтарь по натуре, к тому же берет пример со своей сильной, боевой спутницы. Жена, безусловно, должна управлять семейной жизнью, но делать это мягко, без нажима. Пусть любовь поможет ей соблюсти меру. Хотя это непросто, когда буквально живешь мужем, его делами и заботами.

IV. БРАК ПРЕОДОЛЕНИЯ

Это союзы между
1. Муж: Лошадь, Тигр, Собака;
   Жена: Кот, Кабан, Коза.
2. Муж: Крыса, Обезьяна, Дракон;
   Жена: Петух, Змея, Бык.
3. Муж: Петух, Змея, Бык;
   Жена: Крыса, Обезьяна, Дракон.
4. Муж: Кот, Кабан, Коза;
   Жена: Лошадь, Тигр, Собака.

Понять и принять друг друга — вот главная задача супругов. И поэтому как можно быстрее каждому нужно приспособиться к привычкам, режиму, манерам поведения своего спутника, так как изменить их невозможно.

Не все проходят этот путь до конца: слишком многое надо преодолеть. Не всякий выдержит постоянную работу над собой. Но человек преображается в таком союзе, он открывает в себе неведомые ему самому качества, меняются его стремления. Расставания в таком браке могут быть смертельны. Все надо делать вместе, и только вместе. И как можно больше общаться. В крайнем случае — это переписка. Как ни для какого другого союза, этому необходимо какое-то объединяющее супругов дело. Но единство должно сочетаться с разумностью, то есть с разделением сфер влияния. Если перейти на образный язык, то муж и жена не говорят вместе одно слово, как в браке равных, а как бы составляют его по слогам: сначала один, потом другой.

Дети никогда не заслонят от родителей дело, их самих — друг от друга. Любовь родителей, их неразрывность во многом помогут ребенку, воспитают его как личность.

Муж: ЛОШАДЬ, СОБАКА, ТИГР.
Жена: КОТ, КОЗА, КАБАН.

Это брак взаимного почтения и уважения. Воля мужа сильна, но сильна и его любовь, а значит, привязанность к жене, которая может быть слабее в волевом плане, но зато более независима. Поэтому крайне желательно, чтобы брак не сводился к борьбе за власть — она в этом браке бесперспективна и всегда будет протекать с переменным успехом, никогда не выявив победителя. Так что умерьте свой пыл и гордость, сдерживайте амбиции, чтобы не повредить своему благополучию.

Муж: КРЫСА, ОБЕЗЬЯНА, ДРАКОН.
Жена: ЗМЕЯ, БЫК, ПЕТУХ.

Один из самых гармоничных браков. В любви преимущество у мужа, воля сильней у жены. Такая взаимная компенсация вносит мир и гармонию в этот союз. Романтическая любовь жены и всепонимающая любовь мужа находятся в идеальной пропорции. Пока в этой семье главенствует любовь, положение мужа предпочтительнее. Но семья рано или поздно переходит в бытовую сферу, и тогда главенство достается жене. Но совершается это, как правило, мягко и безболезненно. На всякий случай помните: воля — сильное оружие, и пользоваться им надо осторожно. Остерегайтесь также ревности. Она может возникнуть в этом браке (с большей вероятностью у жены).

Муж: ПЕТУХ, ЗМЕЯ, БЫК.
Жена: КРЫСА, ОБЕЗЬЯНА, ДРАКОН.

Практичность и деловитость мужа и реалистичный взгляд жены на жизнь, ее способность следовать здравому смыслу, принимать экономически верные решения могли бы способствовать созданию хорошего, крепкого дома. Необходимо сдерживать страсти: мужу — смирять свою боевитость, жене — укрощать свои эмоциональные всплески. Голос, манеры, поведение жены — это язык любви. Он много значит для мужа с его жаждой самоутверждения. К сожалению, взаимные бурные страсти могут быстро иссякнуть, уступив место взаимному разочарованию.

Снять напряжение поможет пристальное внимание к хозяйственной стороне жизни.

Муж: КОТ, КОЗА, КАБАН.
Жена: ЛОШАДЬ, ТИГР, СОБАКА.

Энергичность, практичность жены великолепно сочетаются с реализмом мужа. В такой атмосфере у жены еще больше усиливается тяга к дому, семье. Муж же получает так необходимое ему спокойствие. Брак основан на умиротворенной, домашней обстановке. Опасаться надо того, что жена, в жажде власти и самоутверждения, может перегнуть палку и тем самым вынудить мужа к бунту. Ей следует относиться к бездеятельности мужа в домашних делах так же спокойно, как он реагирует на ее женскую суету.

Жанна АККУРАТОВА,
Григорий КВАША

Продолжение в следующем номере

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Что за звезда,

— Иванка, многие из нас воспитаны в убеждении: человек — хозяин своей судьбы. Это, однако, не мешает нам то и дело повторять: «судьбу не обманешь», «судьбой предназначено», «что кому на роду написано», «не судьба». А вы верите в судьбу?

— Она есть у каждого, и человек не может уйти от нее. То основное, что закодировано в судьбе, так или иначе сбудется. Есть какие-то основные вехи на человеческой дороге, их не поменять, не обойти. Другое дело, каким ты сам подходишь к этим главным вехам своей жизни. И тут уже выход из ситуации, предложенной судьбой, будет разным. Можно на холсте времени, отмеренном тебе, сделать лишь набросок, несколько отрывистых штрихов, а можно создать прекрасную картину. Совершенно неповторимую.

— Когда мы меняем судьбу...

— Мы ее не меняем, мы над ней работаем. Это разные вещи.

— Ну допустим, думаем, что меняем. Подобные изменения тоже, по-вашему, предначертаны?

— Да. Судьба подводит человека к выбору. И он должен решить, что выбрать. Говорят — из самой тяжелой ситуации есть обязательно три выхода. А я утверждаю, и жизнь мне это доказала, есть четвертый выход, и он обязательно гениальный. Надо только найти его, всегда помнить — ты человек, ты можешь! Ни у кого судьба не бывает подарком от начала до конца, и я не завидую тому, кто насыщается только пирожными, пусть даже это его любимая еда.

— Счастлива судьба того, кто сумел распознать свое предназначение. Вам это удалось.

— Даже если человек бежит от своего предназначения, судьба будет его возвращать. Я была таким человеком, который бежал от своего дара.

— Вы не хотели заниматься целительством?

— Не хотела. Если бы и сегодня я могла убежать, я бы и сегодня убежала.

...На протяжении нескольких веков в семье Иванки живет предание: через поколение появляется в их роду девочка, отмеченная даром целительства и ясновидения. После бабушки Мары, которая врачевала травами, заговаривала мед и воду, пришел черед Иванки. «Тебя звезда выбрала,— сказала ей однажды бабушка.— Подожди, придет твое время. Ты будешь в нашем роду самой сильной».

А Иванка, воспитанная родителями в духе непоколебимого материализма, хотела быть обыкновенной девочкой. После школы изучала историю и археологию в Велико-Тырновском университете. В 1975 году вышла замуж за москвича, поэта Александра Руденко, родила сына, окончила Московский Историко-архивный институт. Но бабушка Мара не зря пророчила. Еще в юности Иванка обнаружила, что умеет снимать боль, останавливать кровь, бесследно убирать ожоги. Вначале лечила только близких. Пока не осознала, насколько могучи те таинственные силы, которыми поделилась с ней Природа. Сегодня в Болгарии и в Москве она помогает людям, страдающим от язвы, астмы, холецистита, психических, инфекционных и других заболеваний. Ее воздействие на человека, в том числе и дистанционное, отражено в электрокардиограммах и энцефалограммах. Когда она работает, температура в комнате повышается на два-три градуса. Ученые проявляют к Иванке все больший интерес.

— Скажите, Иванка, а почему мы узнали о вас совсем недавно, хотя вы лечите уже не первый год?

— Бабушка как-то сказала мне: до тридцати лет ты рабыня земли, после тридцати — царица своей души. Я не понимала, почему только после тридцати мне можно заниматься целительством. А сейчас вижу, насколько она права. Чтобы использовать мою силу, необходимо было сформироваться как личности, иметь твердые моральные концепции. В злых руках эта сила такого натворит! Она захочет подавить человека, а надо его поднять. Семь лет я не позволяла писать о себе, проверяла, анализировала, хотела понять, есть ли у меня право врачевать. Если бы можно было воспитывать целителей с детства, одновременно прививая им выработанные временем нравственные принципы! Но такое станет возможным, когда человечество научится выявлять биоэнергетические способности каждого так же просто, как сейчас снимают отпечатки пальцев. Я мечтаю о том времени, когда встретятся культура (а целительство — это не медицина, а часть культуры человечества) и цивилизация. Библия, Коран, древние рукописи, глиняные тибетские таблички хранят сведения о биологическом целительстве. Всегда, во все времена кому-то давался этот дар.

— Вы можете излечивать человека и на далеком расстоянии?

— Конечно. Страдающий орган посылает сигналы, и я концентрируюсь на нем. В мозг поступает информация — что надо делать, как надо делать. Кто подсказывает художнику, какой оттенок из множества красок нужен именно здесь? Я рисую свою картину так, как мне велят.

Как вам передать, что я ощущаю во время сеанса? Я знаю, что я работаю — я и болезнь. Организм пациента тоже, если может. Но иногда он не в состоянии, слишком слаб, и тогда мне приходится «вкалывать» чуть побольше — и за него. Но потом он поднимется и поможет мне.

Я не понимаю, как можно *научить* целительству, своему методу. Что такое этот метод, если я не могу объяснить, что со мной происходит, не знаю, что сделаю в следующий миг? Спросите у Него, Он точно ответит. А я — никогда. Потому что не люблю лгать. Я, конечно, могу сказать, что заряжаюсь от звезды, но не верьте мне.

— А насколько успех лечения зависит от самого больного?

— Мое правило — работать с одним пациентом. К каждому нужен свой подход, каждый организм диктует свои условия. Один восстанавливается за несколько сеансов, другому и трех месяцев мало. Дело в сопротивляемости. С первой встречи важно ободрить, поддержать больного, внушить ему надежду. Возможности организма уни-

Стайкою, наискосок, уходят запахи...

Врач-психотерапевт Александр АНДРЕЕНКОВ утверждает, что важная причина нашей приязни или неприязни к другому человеку — запахи.

— Александр Иванович, не преувеличиваете ли вы роль запахов в нашей жизни?

— Ничуть! И постараюсь убедить вас в этом.

Обоняние связывает человека с внешним миром. Запахи исходят от обстановки, одежды, тела, да и все, существующее в природе, имеет свой запах — камни, металлы, дерево.

Обратите внимание на то, как богата палитра ароматов, которую описали литераторы: сладостный, грустный, волнующий, дурманящий, отталкивающий, пряный, родной, чистый, тревожный, навязчивый, приторный, вкрадчивый, гнойный... Тренированные люди могут описать и назвать от тысячи до двух тысяч оттенков запахов.

В тибетских монастырях таких людей воспитывали с детства. Они могли не только определить по запаху возраст, пол, характер человека, диагностировать заболевание, но и выявить родство отдельных людей.

— Как далеко в глубину веков уходит знание о могуществе ароматов?

— Известно, что пещерный человек в целях защиты пропитывал свои одежды дымом костра, так как запах гари всегда порождает ощущение паники, тревоги (горящий лес!) и этим отпугивает диких животных.

При археологических раскопках найдены ароматические вещества, которые приготовлены 5 тысяч лет назад. В Древнем Египте знали, что каждая часть тела источает свой запах, и средства для их умащивания готовили отдельно. Знания о запахах имелись и в древней Индии, и у древних арабов.

В африканских племенах мужчины растирали некоторые травы и вещества и вдыхали их, готовя себя к бою либо к любовной встрече. От матери к дочери передавались секреты ароматов, с помощью которых женщина, насильно выданная за нелюбимого, заставляла его отказаться от себя. Один аромат сменял другой, и вот та же самая женщина приводила в восторг желанного мужчину. Известно, что жрицы любви при храмах владели этим искусством в совершенстве.

— Сегодня мы, пожалуй, не придаем такого значения запахам...

— И напрасно. Современные научные исследования доказали, что запахи способны увеличить мускульную силу — аммиак, например. Могут стимулировать органы дыхания — это характерно для ароматов березы, липы, тимьяна, лимона, эвкалипта, душицы. Могут, наоборот, угнетать их, действуя подобно запахам тополя, сирени, валерианы. Ароматы боярышника, зубровки, сирени, тополя, камфоры, а также в летнее время сосны и ели стимулируют сердечно-сосудистую систему, повышая частоту пульса и артериальное давление. Те же сосна и ель зимой успокаивают пульс, понижают давление. Нормализуют работу сердечно-сосудистой системы запахи дуба, березы, ванили, мелиссы, валерианы. При коликах помогают ароматы фенхеля, майорана, мелиссы. Запах черного перца, кардамона, жасмина стимулирует потенцию. Цитрусовые, розмарин и герань улучшают зрение, а ухудшают его неприятные запахи тлеющих растений.

— Наше настроение, наверное, подвержено влиянию ароматов не меньше, чем физическое состояние?

— Конечно. Пример тому — действие лаванды, камфоры, герани: их ароматы бодрят, внушают оптимизм, снимают депрессию. Каждый знает, какой сильный прилив чувств может вызвать запах родного дома, как переворачивает душу не только вид, но и аромат вещи, принадлежавшей ушедшему дорогому человеку.

Заметьте: многие религиозные обряды сопровождаются воздействием ароматов. В православной церкви это ладан. В буддийских храмах ароматические вещества используют не только в помещении, но и при выходе вручают каждому небольшой пакетик с зеленым порошком: стоит поджечь его — и дома переносишься в атмосферу храма.

Впечатления от постоянных ароматов неосознанно, но надолго запечатлеваются в памяти. Кстати, именно поэтому в зрелом возрасте женщине опасно менять духи — это может омрачить отношения с мужем.

— В чем различие в восприятии запахов у мужчин и женщин?

— Женщины воспринимают запахи острее, «осознаннее», но власть запахов над мужчинами сильнее.

— Многие уверены, что парфюмерия способна убивать неприятные естественные запахи, а значит, делать нас более привлекательными.

— Прежде всего не надо забывать, что причины неприятных естественных запахов различны. Это не только следствие пренебрежения правилами ухода за телом, неопрятности, но зачастую и показатель неблагополучия нервной, пищеварительной систем, почек. Запах изо рта сигнализирует, как правило, о заболевании зубов или о сбоях в пищеварении, запах из носа указывает на плохое состояние гайморовых полостей, слизистой носа. Ни один дезодорант, ни одни духи не заменят необходимости лечиться и соблюдать правила гигиены. Порой женщина, чтобы «перебить» неприятные запахи, не жалеет парфюмерии и тем самым делает большую ошибку. Так уж устроен организм, что запах с синтетическими компонентами сигнализирует мозгу о «неполадках» в окружающей среде, а это вызывает невольное раздражение по отношению к той же «хорошо» надушенной женщине. И, заметьте, навязчивый запах духов и дезодорантов все больше и больше людей не могут выносить. Хочу дать совет женщинам: если вы собираетесь в лес, а особенно к реке, водоему, не злоупотребляйте духами. Их запахи на фоне природных будут выглядеть довольно убого и грубо, а следовательно, вы также потеряете привлекательность. Жаль, что многие из нас не знают и не учитывают роль запахов в общении. Между тем запаховое «общение» так же широко распространено среди людей, как и в животном мире, начиная с бабочек и кончая млекопитающими. Запахи, выделяемые одним животным для воздействия на поведение другого, носят название феромонов. Особенно мощно действуют так называемые половые аттрактанты, цель которых — привлечь особь противоположного пола, и репелленты — вещества, вызывающие чувство тревоги, паники, дискомфорта.

Много еще неизвестного в науке о запахах — одорологии. Однако ясно, что власть запахов тем сильнее, чем меньше мы их ощущаем, осознаем. Запах, исходящий от человека, мы зачастую воспринимаем бессознательно. Нам нравятся его улыбка, походка, интеллект, но мы и не подозреваем, что эта привлекательность во многом обусловлена биологическим, запаховым воздействием. Подчеркиваю, репелленты и аттрактанты не имеют ощутимого запаха, они действуют на уровне подсознания, и это усиливает их влияние на поведение человека.

Беседу вела
Татьяна ПЕТРОВА.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Один ли раз мы живем?

Издательство «Книга» готовит к выпуску работу польского журналиста Анджея Донимирского «Один ли раз мы живем?», главы из которой предлагаем вашему вниманию. С точки зрения официальной науки многие авторские суждения и приведенные факты могут показаться более чем спорными. Однако знакомство с этой книгой наверняка будет небезынтересным и увлекательным для читателя.

Еще в древности было распространено убеждение, что, кроме своего физического тела, человек обладает вторым «телом», образующим как бы невидимую оболочку первого. Древние египтяне называли его «ка». Сторонники философии Пифагора верили, что человек обладает душой, которая способна во сне совершать длительные путешествия. Индуистские жрецы также говорили о «путешествиях души» во время глубокого сна, неоплатоники (II век н. э.) называли второе тело «астроидой», средневековый врач Парацельс писал о «сидерическом теле». Это второе тело должно формироваться из всепроникающей, непрерывно утекающей и постоянно возобновляющейся, чрезвычайно деликатной материи. Собственно говоря, эта материя должна была бы являться подлинным носителем жизни и зачастую с ней отождествлялась.

В средневековых священных тибетских книгах, хранящихся в буддийских монастырях (эти книги расшифрованы лишь частично), содержатся утверждения, что тело человека окружено голубоватым слоем света толщиной 2,5—5 см, а интенсивность цветов зависит от его здоровья и психического состояния, от образования, способа мышления, уровня этики и т. д.

Публикации некоторых советских исследователей показывают, что все живые организмы, растения, животные и люди имеют не только физическое тело, состоящее из атомов и частиц, но также второе, постоянно сопутствующее ему, которое можно назвать телом энергетическим или биоплазматическим.

Американские ученые проводили в 1965—1975 годах ряд исследований реального существования энергетического тела. Подтверждено, что многие люди, если не все, обладают им. По неизвестным причинам, а также в результате неизвестно на какой основе действующих сил энергетическое тело может время от времени расставаться с физическим телом. Некоторые лица — очень немногие! — имеют даже врожденную способность на время покидать свое физическое тело и пребывать только в энергетическом.

Люди, которые по тем или иным причинам оказались в этом состоянии, утверждают, что были независимы от своей физической оболочки. Однако сохраняли полное сознание: могли слышать, видеть, перемещаться и т. д. Так же отвечают и пережившие клиническую смерть: одни утверждают, что не были вообще ни в какой ипостаси, были «точками сознания» в пространстве, другие находились в какой-либо неопределенной форме, третьи считают, что имели форму, подобную покинутому ими физическому телу, однако утратили все ее границы. Часто упоминаются также факты проникновения сквозь материальные предметы, такие, как двери, стены, крыши. Все согласно утверждают, что в подобном состоянии можно управлять своими движениями исключительно с помощью мысли.

Это удивительным образом перекликается с изречением из старых тибетских книг: *«С помощью астрального тела человек может ходить сквозь стены или проваливаться сквозь пол. В астральном состоянии двери не предохраняют от проникновения вовне или вовнутрь. ...Иногда мы видим жизнеподобные сны, например, что находимся в какой-либо иной стране или городе, весьма удаленном. Когда утром размышляем над всем этим, то по привычке считаем увиденное сновидением. А тем временем это может быть астральным путешествием»*.

Существование энергетического тела — это только гипотеза, никто ее не доказал. Однако некоторые очень существенные элементы свидетельствуют, что она не лишена оснований. Речь идет о том, что в сообщениях об ощущениях в состоянии клинической смерти, описаниях шоковых состояний, воспоминаниях людей, введенных в состояние гипноза, свидетельствах больных, которые запомнили ход операции, обычно повторяется одна и та же информация.

...Инженер Стефан Янкович из Цюриха (Швейцария) в 1964-м попал в тяжелую автомобильную катастрофу. Недалеко от деревни Беллинзон он был выброшен из машины

Анджей ДОНИМИРСКИЙ

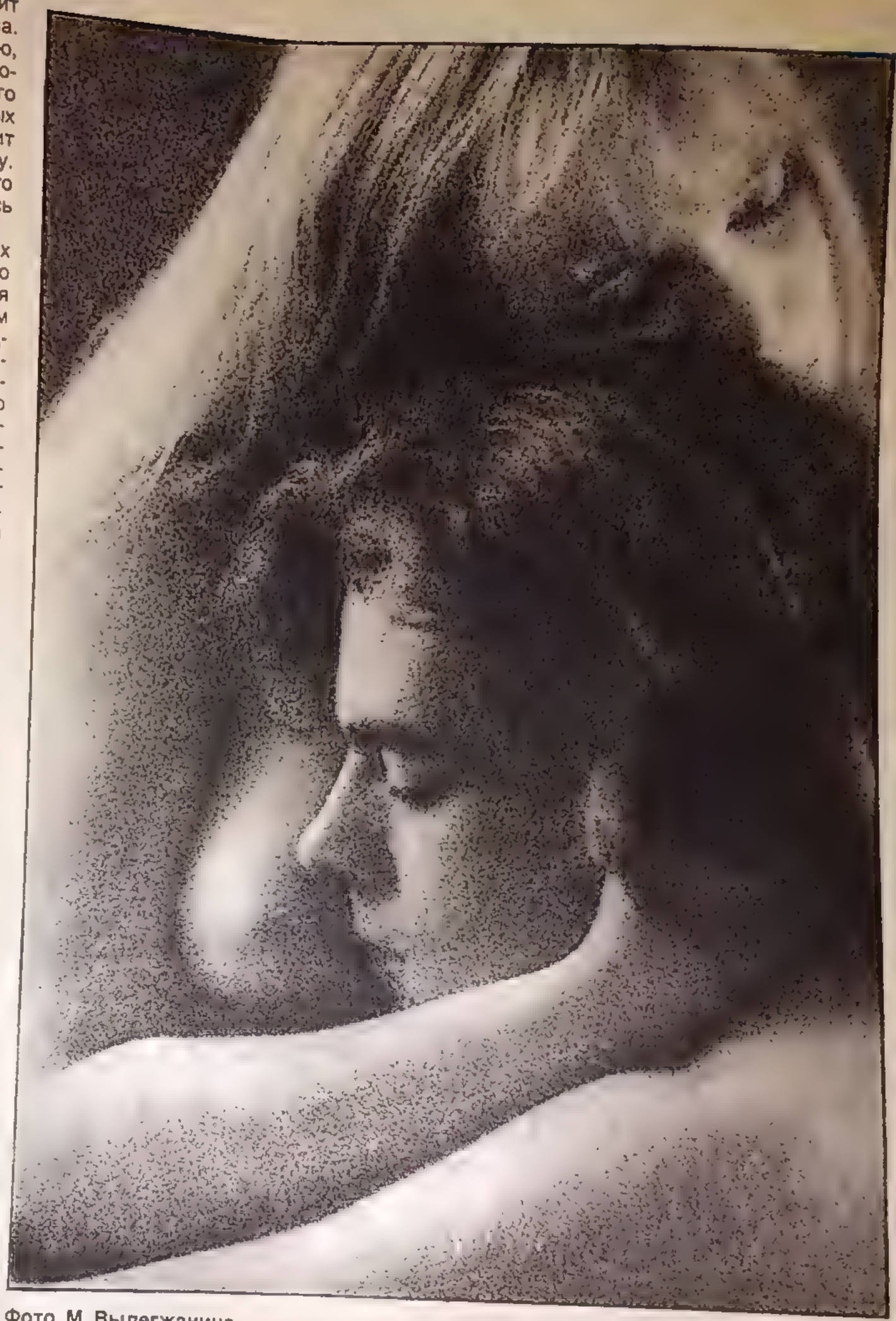


Фото М. Вылегжанина
(из книги М. Вислоцкой «Искусство любви» издательства «Физкультура и спорт»).

ДЕНЬ РОЖДАЕТСЯ ИЗ НОЧИ...

Сегодняшняя встреча подводит итог нашего годового знакомства. Почта, поступающая в редакцию, показывает, что рубрика «Разговор для двоих» находит своего читателя в разных возрастных и социальных группах и содержит множество вопросов к ведущему. Я выбрал из них наиболее часто встречающиеся и постараюсь ответить на них.

Начну с тех вопросов, авторы которых готовятся к вступлению в брак или только начали свою супружескую жизнь. Брачная ночь... Именно она может стать залогом семейного счастья, но именно с нее нередко, к сожалению, начинается глубокая трагедия двух людей. Внимательный, тактичный, деликатный молодой муж непременно завоюет признательность жены за бережное, нежное к ней отношение. И напротив — грубая физиология, несдержанность, беспардонная напористость вызовут в женщине страх, отвращение к мужу и нежелание близости с ним. Психическая травма зачастую не покидает ее многие годы, являясь причиной холодности в интимной жизни. Чтобы избежать этого, мужчине необходимо помнить: никогда жена не должна чувствовать себя просто предметом для утоления его сексуальных потребностей, но каждую секунду пусть живет в ней уверенность, что она — любимый человек, существо, которое он обожает, боготворит. И чем глубже будет эта уверенность, тем прочнее семейное счастье.

Есть еще причина, по которой брачная ночь может стать отправной точкой беды. Хочу сказать об этом особо. Это полнейшая безграмотность мужа, его незнание женской физиологии.

«Уважаемый доктор! Еще две недели назад счастливей меня не было человека — я выходила замуж за того, кого любила с пятого класса. Мне девятнадцать лет, а моему мужу — 23. В первую же ночь муж оскорбил меня, сказав, что я грязная женщина, потому что после близости со мной он не увидел на простыне соответствующих следов. Я плакала и говорила, что ни в чем перед ним не виновата. Но он не поверил мне... Моим родителям сказал, что они воспитали плохую дочь. Теперь они со мной тоже не разговаривают: я их опозорила. Больше ко мне муж не прикасался и меня просто не замечает. Но, честное слово, муж первый мой мужчина. Почему же все так произошло? Почему у меня не так, как должно быть при первой близости? — Рано К., г. Ташкент».

Отчаяние молодой женщины понять нетрудно. Она страдает. И виноват в ее страданиях только муж. Он не знает того, что девственная плева различна по своей прочности, и случаи, когда она не рвется при первой же близости, не так уж редки. Плева растягивается постепенно, и окончательный разрыв происходит спустя некоторое время. А может, и вовсе не наступить. Если бы муж Рано и многие другие мужья перед вступлением в брак позаботились о своем сексуальном просвещении, то подобных ситуаций не было бы.

Немалую часть почты составляют письма родителей, обеспокоенных ранним, на их взгляд, началом полового созревания сына или дочери. «Наш сын-семиклассник начал встречаться с девочкой. Ходят в кино, каждый день вместе гуляют. А тут я случайно увидела, как они целовались. Не спала всю ночь... Ведь им всего по четырнадцать! — Валентина С., г. Рига».

Могу вас уверить, что никаких оснований для беспокойства нет. У мальчика — первая романтическая влюбленность, первый прекрасный вихрь, вскруживший его голову! И вихрь этот налетел вполне своевременно. Конечно, каждый ребенок не может укладываться в идеальные физиологические нормы полового созревания: кто-то развивается быстрее, кто-то — медленнее. Но 13—14 лет — средние показатели, вполне отвечающие современной норме.

Как врач, я нередко встречаюсь с родителями, которых волнует именно раннее созревание их детей, но вот беспокойство по поводу замедленного полового развития проявляется значительно реже. И на-

прасно. Подростков с запаздывающим половым созреванием необходимо показать врачу, потому что очень важна своевременная диагностика, врачебная консультация, которая предохранит их от возможных сексуальных нарушений, бесплодия в зрелые годы. Это особенно важно для мальчиков, перенесших заболевание свинкой и крипторхизм (неопущение яичка в мошонку). Итак, прошу вас запомнить: повышенная утомляемость, головная боль, раздражительность у девочек и перечисленные заболевания у мальчиков — безусловные причины для визита к эндокринологу.

Еще одно письмо от мамы, причина беспокойства которой за судьбу дочери весьма серьезна. «Моя дочь — ей только что исполнилось семнадцать — заявила мне, что серьезно любит свою подругу». Мама в полной растерянности, отчаянии, недоумении — как это могло произойти?

В одной из публикаций мы уже упоминали о том, как важно правильное воспитание, соответствующее полу ребенка. Сейчас остановлюсь на этом подробнее. С самого раннего детства ребенку надо помочь утвердиться в том качестве, в той половой роли, в которой он пришел на этот свет. Из мальчика надо растить мужчину, из девочки — женщину. И тут нет мелочей. Важно все: одежда, в которую мы одеваем детей, игры, в которые с ними играем, хотя у ребенка могут быть и другие устремления. Сколько угодно девочек, отбрасывающих куклы, но с удовольствием гоняющих в мяч, мальчиков, предпочитающих вышиванию игре в казаки-разбойники. Прошу понять меня правильно — девочки могут играть в подвижные игры, а мальчики шить и вышивать. Но ни в коем случае нельзя допускать чрезмерного увлечения ребенка занятием, не соответствующим его полу. Кстати, в письме, которое я вам привел, сама мама отвечает на мучающий ее вопрос: как это могло произойти? «С детских лет готовила дочь к большому спорту: занималась в основном силовыми упражнениями... одевала всегда по-спортивному — в тренировочный костюм... она носила очень короткие стрижки «под мальчишку»... играла с мальчишками в футбол».

Вот такой перекос в воспитании и привел к столь драматичной ситуации. Что делать теперь? Необходимо срочно обратиться и к сексопатологу, и к психотерапевту, чтобы скорригировать поведение девочки.

Теперь обратимся к письмам супругов, нередко уже с немалым семейным стажем, но испытывающим сложности в интимной жизни. Скажу сразу — вопросов, которые они задают, могло не быть, если бы их авторы хоть чуточку позаботились о своей сексуальной грамотности.

«Мы женаты уже шестой год, но я очень редко испытываю оргазм. Набралась смелости и посоветовалась со своей подругой. Она сразу же спросила меня о размере полового органа моего мужа. Когда я сказала, она засмеялась и объяснила мне, что для нормальной половой жизни необходим размер значительно больший. Я люблю своего мужа, никогда с ним не расстанусь, но неужели нельзя нам помочь? — Кира О., г. Архангельск».

Помочь себе и мужу можете только вы сами. Ваша подруга проинформировала вас совершенно неверно. Бытующее среди многих женщин мнение, что степень испытываемого наслаждения зависит прежде всего от величины мужских гениталий, ошибочно. Для достижения полового удовлетворения супругам надо внимательно относиться друг к другу: продлить время ласк, подобрать позицию, при которой степень наслаждения станет наиболее высокой.

Кстати говоря, именно о позициях читательская почта содержит наибольшее количество вопросов.

Боюсь навлечь на себя массу возмущенных писем от тех, кто решительно противе разговоров на эту деликатную тему, но все-таки хоть коротко, но отвечу людям, чье семейное счастье под угрозой именно из-за дискомфорта в интимной жизни. Обращаюсь прежде всего к мужьям, потому что именно от их внимательной инициативы очень многое зависит, и именно их бестактность и безграмотность в вопросах секса является причиной семейных драм.

Как выбирать позицию, от чего она должна зависеть? От строения половых органов супругов. Внимательный муж непременно позаботится о том, чтобы тактично и нежно поинтересоваться, как «устроена» его любимая. Женское влагалище может быть расположено высоко, средне и низко. В зависимости от этого женщине показана позиция, при которой муж находится снизу, сверху и сзади. Причем не забывайте о женской стыдливости и скромности — ваша возлюбленная не всегда в состоянии попросить вас изменить позу.

Только нежно относясь к жене, вы заметите, когда она испытывает наибольшее наслаждение.

Хотя мы уже и говорили об эрогенных зонах мужчин и женщин, но все-таки много вопросов и об этом. Особенно о той роли, которую играет в достижении оргазма клитор. Это — наиболее возбудимая часть женского тела. Даже те женщины, которые очень мало реагируют на ласки различных эрогенных зон, откликаются на мужскую руку и губы, нежно прикасающиеся к нему. Многие женщины способны испытывать оргазм только через ласку клитора.

К великому сожалению, я не смогу ответить на все вопросы. Кроме того, многие просят конкретной консультации, которую невозможно дать заочно. Поэтому настоятельно рекомендую всем нуждающимся во врачебной помощи обращаться к специалистам-сексопатологам в консультации «Брак и семья». Они открыты в республиканских и областных центрах. Сексопатологи работают также в психоневрологических диспансерах. Кстати, обращение за консультацией в диспансер вовсе не означает, что человека ставят на учет. Пишу об этом специально, так как многие боятся приходить туда именно по этой причине. Хотя в наш напряженный век широко распространены неврозы и другие нарушения нервной системы, которые могут привести к нарушению сексуальности.

Но если все-таки по каким-то причинам у вас нет возможности обратиться к врачу, то советую вам прибегнуть к помощи научно-педагогического объединения «Перспектива», созданного при АН СССР. Цель этого объединения — половое воспитание населения. Опытными специалистами разработан ряд методических указаний, адресованных различным группам: подросткам, родителям, супругам, прожившим в браке более пяти лет, и молодоженам, а также одиноким людям. Все желающие получить эти материалы могут написать по адресу: 129010, Москва, ЦСП.

В заключение мой самый главный совет. Любите друг друга, будьте внимательны и бережны друг к другу — и тогда ваша ночная звезда никогда не погаснет. А это очень важно, потому что только из звездной ночи рождается яркий, солнечный день.

А. ГРИШИН,
врач-сексопатолог

За 9 месяцев нынешнего года в редакцию «Работницы» поступило 86 743 письма читателей и 8 793 официальных ответа.

КОНТАКТ

Предлагаем адреса

Я являюсь представителем самой большой международной организации по переписке. Она основана в 1967 году с центром в г. Дублине. Главной целью этой организации является преодоление национальных границ и сведение на нет вызываемых этим препятствий.

Принцип членства в организации следующий: после того как человек выскажет интерес к вступлению в ее состав, он должен заполнить специальный формуляр, указав данные о себе. Затем ему предлагается список 14 членов, желающих переписываться. Это люди схожих интересов и лет. Возраст не является препятствием: нашему самому юному члену — 8 лет, а самый старший родился в 1894 году.

Клуб насчитывает 180 000 членов, и только в семи странах не имеет их вообще. Вступление в клуб бесплатное. Формуляры заполняются на английском, французском, немецком, испанском, португальском и русском языках.

Клуб выпускает свой журнал, где публикуются заметки его членов. Лучший текст в каждом номере награждается 100 долларами.

За дополнительными сведениями и формулярами обращайтесь по адресу: Aleksander Lazić International pen friends sanje Živanovica 16 Belgrade Yougoslavia.

Александр Лазич

НУ И НУ!

Наказали... детишек

У меня в доме трагедия: муж постоянно пьет и распускает руки. А у нас двое маленьких детей. Однажды я не вытерпела и вызвала милицию, думала, поговорят с ним, вразумят. А получилось, что сама себя наказала: мужа забрали и оштрафовали — в течение трех месяцев из зарплаты вычитают 33 процента. Теперь получаем мизерные деньги, а я пока не работаю — нахожусь в отпуске по уходу за годовалым ребенком.

По вашей просьбе
Группа
«НА-НА»

СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК

Слова Николая АКИМОВА
Музыка Бари АЛИБАСОВА
и Андрея ПОТЕМКИНА

Маленькая букашечка
Ползет по земле тихонечко,
А я соловей — не пташечка,
А я Соловей-разбойничек.
Когда богатырь появится
Здороненький и спокойненький,
Немножко покуражиться
Позволь Соловью-разбойнику.

ПРИПЕВ:

Соловей-разбойник,
Соловей-разбойник,
А ну-ка свистни нам скорей.
Соловей-разбойник,
Соловей-разбойник,
С тобой в дороге веселей.
Соловей-разбойник,
Соловей-разбойник,
С тобой в дороге веселей.
Соловей-разбойник,
Соловей-разбойник,
А ну-ка свистни нам скорей.

От громкого крика нервного
Лечу по дорожке кубарем.
У вас, богатырь, наверное,
Отсутствует чувство юмора.
Опять кулаком настойчиво
Трясешь над моей головушкой,
А мама меня, разбойничка,
Зовет Соловьем-соловушкой.

ПРИПЕВ.

Фото Е. МАТВЕЕВА

Мои героини — обе Елены — живут в деревнях Устьянского района, на берегу одной и той же северной реки Устьи. Елена Конанова — в деревне Бережная, а Лена Буторина — в деревне Березник. Обе Лены — из сельской интеллигенции: которая из Бережной — экономист по образованию, а которая из Березника — музыкальный работник. И обе замужем за Володями.

Кому когда сидят

Полтора года назад Лена — музыкальный работник — родила двойню, Андрея и Ксению. А еще до того у них с мужем — сельским строителем — состоялась дочь Юлька. И потому сейчас Лена Буторина «сидит дома». Лена Конанова тоже «сидит дома» — у нее двое пацанов-дошколят, Антон и Яков. Местное коллективное хозяйство не очень-то жалует детей крестьян-единоличников и дерет с родителей в детском саду дай Боже... Я почему беру в кавычки это привычное «сидит дома»? А потому что женщинам с детьми, да тем более крестьянкам, так крутиться приходится, что и присесть некогда. У Лены, которая с двойняшками, мама рядом живет. Так и в мамином крестьянском хозяйстве помощь нужна. А у другой Лены рядом, кроме пацанов, только муж — фермер, единоличник, а проще говоря, обычный самостоятельный крестьянин. За мужем десять гектаров пашни да три гектара покоса, техника и прочая внешняя политика. За Леной — три коровы, пяток телят, две козы, куры, и еще пес Семка. Отец двойняшек, Володя, свой дом только что отстроил, и огород их, по признанию хозяйки, еще только нарождается. Но все там посажено и есть что собирать осенью. Молодежь строится в деревне — на что надеется? «Ой, зря,— вздохнет кто-то из

ают

* Размер этого пособия по СССР — 250 руб.

** Выплаты производятся, если совокупный доход на члена семьи не превышает 280 руб. (по СССР). По РСФСР — без учета размера совокупного дохода.

*** Дети старше 6 лет ВЗАМЕН данного пособия могут получать пособие в размере 40 руб. согласно п. 7.

**** Выплаты по пп. 6, 7 производятся на основании заявления, к которому прилагаются:

копия свидетельства о рождении ребенка;

справка с места жительства ребенка,

для учащихся — справка учебного заведения (школы), что стипендия НЕ ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ, что ребенок НЕ НАХОДИТСЯ на полном гособеспечении.

В заявлении необходимо указать о выплате пенсии или других пособий.

ПРИМЕЧАНИЕ: семьи, имеющие детей-инвалидов и одинокие матери могут получать несколько видов пособий и пенсий с выплатой компенсаций на каждый из них.

***** Рекомендовано местным органам власти определить с учетом природно-климатических условий стандартные комплекты одежды для детеи дошкольного возраста, учащихся дневных школ, а также учащихся профессионально-технических заведений.

За всеми справками и разъяснениями вы можете обратиться в Москву — Министерство труда РСФСР (телефон: 261-19-04) или в Министерство социального обеспечения РСФСР (телефон: 230-90-62, 230-90-78). Как нам сообщили, правительство РСФСР работает над проектом Закона о семейных пособиях, в котором по возможности будут учтены ваши предложения и замечания по совершенствованию мер социальной защиты. Однако местные органы, предприятия, не дожидаясь принятия нового закона, могут уже сейчас предоставить дополнительные льготы и увеличить размеры пособий и компенсации малообеспеченным семьям.

ОТ РЕДАКЦИИ: приносим свои извинения за допущенную неточность (см. «Крестьянка» № 6, 1991 г., стр. 4—5). В опубликованной таблице пособий в рубрике «Законы, которые нас защищают», следует читать:

1. Компенсационные выплаты семьям с детьми, если совокупный душевой доход на члена семьи не превышает 280 руб. в месяц, на детей в возрасте до 6 лет выплачиваются в размере 210 руб. в год.

2. Ежемесячное пособие одиноким матерям, имеющим детей в возрасте от 6 (учащимся до 18) лет, выплачивается в размере 90 руб.

3. Временное пособие на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов, на каждого ребенка в возрасте от 6 до 16 (учащимся до 18) лет в размере 90 руб.

Мир не перевернем, но...

Центр «Будущее женщины», созданный при новой общественной организации — Академии творчества СССР, поставил трудную задачу: дать женщине шанс стать счастливее. В рамках Всемирного десятилетия развития культуры ООН проект Центра прошел несколько отборочных туров и приобрел международный статус. Его президентом стала доктор философских наук, вице-президент Академии творчества СССР А. В. Момджян. Несколько лет она работала в различных структурах ЮНЕСКО, занимаясь изучением женского вопроса у нас в стране и за рубежом.

— Александра Васильевна, как возникла идея Центра «Будущее женщины»?

— Эта идея давно витала в воздухе. В нашей стране появилось много новых политических партии, профессиональных объединений, женских организаций, но их помощь конкретной женщине мизерна. В политических дебатах никто не хочет видеть, что совмещение ролей, навязанное женщине обществом, оказалось непосильной ношей для хрупких плеч.

Работа нашего Центра будет идти по нескольким направлениям: социально-психологическая адаптация женщины в обществе; женщина в деловом мире; женщина и творчество; женщина и общество. Особое место отводим семье. В частности, под руководством члена-корреспондента АМН СССР, профессора Ирины Александровны Мануиловой создаем клинику планирования семьи. Здесь женщины получат необходимые консультации и контрацепты, смогут избавиться от нежелательной беременности или, напротив, не упустить желанную. При клинике откроем центр подготовки кадров медработников для городских и сельских больниц по программе «Будущее матери — здоровые дети». А готовить их станут наши партнеры — специалисты Американской федерации планирования семьи.

— Очень многих женщин тревожит переход к рынку. Будет ли Центр оказывать им какую-то помощь?

— Безусловно. Вместе с Институтом социальной кибернетики Академии творчества СССР мы разработали программу по маркетингу. Ведем переговоры, чтобы послать наших представительниц на курсы в ФРГ. Вернувшись, они помогут создать для женщин новые рабочие места.

— Александра Васильевна, как я поняла, программа Центра «Будущее женщины» рассчитана на деловую женщину, которая так или иначе защищена. А как быть тем, кто не может сам о себе позаботиться?

— Мы учредили стипендию для воспитанниц детских домов, поступающих в вузы, взяли под опеку два детских дома в Брянской области, учредили Фонд имени авиатора Чернобыля Анатолия Грищенко.

Будем оказывать благотворительную помощь родителям-инвалидам, женщинам-инвалидам, детям-инвалидам.

— Откуда возьмутся средства у вашего Центра?

— Ну, во-первых, мы рассчитываем на взносы спонсоров. Во-вторых, средства даст издательская и коммерческая деятельность Центра. Откроем школы-студии, где женщины будут учиться изготавливать сувениры, сумки, шить, вязать, вышивать.

Надеемся на зарубежных партнеров. Некоторые уже выразили готовность помогать нам. При содействии ряда независимых женских организации США мы получили поддержку многих ведущих зарубежных фирм в приобретении по льготной цене самых современных медицинских препаратов. А ведущие французские косметологи взялись «спасти» наших женщин от различных дефектов внешности.

У нас такие операции опытные хирурги будут делать за деньги, а заработанные средства пойдут на помощь тем, кто не в состоянии оплатить услуги специалистов.

— Боюсь, что, прочтя эти строки, наши читательницы, особенно юные, завалят «Крестьянку» письмами с просьбой направить их в ваш Центр...

— Мы рады принять всех желающих, но позже. Пока ищем помещение для клиники в Москве. А затем собираемся открыть свои филиалы в разных городах России, в Узбекистане, Белоруссии.

«Будущее женщины» — организация неполитическая, но мы очень нуждаемся в поддержке других общественных организаций и партий. В конце концов, забота о женщине может примирить всех. И я верю, что наш Центр обратит самое серьезное внимание общества на ту, которая более всего нуждается в защите.

Интервью вела Н. ПРОТОРСКАЯ.

Фото Б. ЗАДВИЛЯ.

[illegible] с месяцем рождения вашего партнера таковы: Крыса — апрель, Буйвол — май, Тигр — июнь, Кот — июль, Дракон — август, Змея — сентябрь, Лошадь — октябрь, Коза — ноябрь, Обезьяна — декабрь, Петух — январь, Собака — февраль, Кабан — март. Совместимость по датам рождения лучше, однако, оценивать в рамках западного зодиака.

Проведя анализ по всем параметрам, вы убедитесь, что хотя бы одно счастливое сочетание найдется в большинстве конфликтных пар. Вот его-то и надо взять за отправную точку на пути к гармонизации вашего союза. Ну а что же делать в тех редких случаях, когда «куда ни кинь — везде клин»? Нужно сопоставить положительные и отрицательные качества обоих знаков (см. «Крестьянка», 1991, № 3) и сообща наметить линии взаимодействия по положительным качествам с одновременным приглушением отрицательных. Осознанная проблема уже несет в себе рациональное зерно ее решения.

Рассмотрим наиболее конфликтные сочетания.

КРЫСА — ЛОШАДЬ. Столкновение собственнического инстинкта Крысы и свободолюбия Лошади.

БУЙВОЛ — ТИГР. Борьба за первенство, обоюдное нежелание уступать даже в мелочах.

ТИГР — КОТ. Бойцовские качества обоих: явная агрессивность Тигра наталкивается на изощренное коварство Кота.

КОТ — ПЕТУХ. Основа трений — гонор Петуха. Скромный и тактичный Кот не переносит фанфаронства.

ДРАКОН — СОБАКА. Столкновение фантазера-оптимиста с реалистом-пессимистом.

ЗМЕЯ — КАБАН. Главный мотив конфликта — безнаказанность. Изобретательность Змеи в психологическом давлении не находит противодействия в бесхитростном и покладистом Кабане, но до поры до времени... Разъяренный, он страшен!

КОЗА — БУЙВОЛ. Конфликт капризного и разумного эгоизма.

КОЗА — СОБАКА. Соединение двух пессимистов, вечное недовольство друг другом, активно не высказываемое и поэтому трудно преодолимое.

ОБЕЗЬЯНА — ТИГР. Хитрость против энергии. Насмешливость Обезьяны задевает гордость Тигра, который, вместо того чтобы добродушно отшутиться, скалит зубы и раздражает этим Обезьяну.

Сглаживая острые углы перечисленных конфликтных сочетаний, вы можете сделать гармоничным свой союз. Вот такая непростая работа вам предстоит по определению совместимости в понятиях восточного зодиака.

В заключение перенастроимся на шутливую волну. Вот вам история о том, как образовался восточный зодиак.

Однажды — так гласит легенда — Будда пригласил к себе на день рождения всех животных, какие только захотят прийти. Пришло 12 зверей: время стояло холодное, а чтобы попасть к Будде, нужно было переплыть широкую реку. Каждому животному в порядке живой очереди Будда подарил по одному году управления. Первой пришла Крыса — ей достался первый год 12-летнего цикла. Правда, очевидцы этого замечательного заплыва утверждают, что первым достиг противоположного берега Буйвол, а Крыса, которой не хотелось мокнуть в холодной воде, попросила Буйвола перевезти ее на своей спине, и тот по доброте душевной согласился. Пока Буйвол отряхивался, чтобы предстать перед Буддой в приличном виде, Крыса, соскочив с его спины, быстренько побежала вперед и в очереди за предполагаемым дефицитом оказалась первой. Она была вознаграждена за оперативность и умение пользоваться обстоятельствами. Часть зрителей потом божилась, что это была не Крыса, а маленькая, но умненькая Мышь и что она вовсе не просилась к Буйволу на спину, а проехала «зайцем». Буйвол ее не заметил и был весьма удивлен, оказавшись в очереди вторым. Чуть-чуть отстал от Буйвола Тигр, которому достался третий год. Болельщики, увлеченные соревнованием между Буйволом и Тигром (они с тех пор и в жизни соревнуются друг с другом), как следует не рассмотрели, кто пришел четвертым — Кот, Заяц или Кролик. За давностью лет истину установить невозможно, и у различных восточных народов так и осталось разночтение относительно хозяина четвертого года. Пятым был Дракон, шестой оказалась Змея, седьмой — Лошадь. Тут по реке прошла полоса тумана, и опять не ясно, кто был восьмым — Коза или Овца (а может быть, Баран). Девятой в очереди стала Обезьяна. Вас удивляет, что прыткая Обезьяна пришла так поздно? Она просто не хотела рисковать и внимательно присматривалась, наблюдая за пловцами. Лишь убедившись в безопасности мероприятия, она вошла в воду. Десятым прибежал Петух (а может быть, и Курица, кто их, мокрых, разберет). Он задержался потому, что долго и обстоятельно рассказывал своей многочисленной семье, как она должна жить в его отсутствие. Одиннадцатой прискакала Собака. С утра у нее была масса хозяйственных дел, и, едва с ними управившись, она, разгоряченная, бросилась в воду. Говорят, потом долго кашляла. И, наконец, последним появился Кабан (по другим источникам, прислал вместо себя Свинью). Он не очень спешил: не честолюбив, не привередлив, он и в жизни обычно добирает все, что осталось после пронырливых. Ему Будда подарил последний оставшийся год, но самый хороший: год Кабана обычно отличается изобилием и спокойствием. Так была награждена великолепная черта характера — способность удерживаться от соблазна тянуть одеяло на себя.

А для справки даем табличку, которая поможет вам уточнить, что вы за зверь.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

КРЫСА
18.02.1912 — 06.02.1913
05.02.1924 — 24.01.1925
24.01.1936 — 11.02.1937
12.02.1948 — 29.01.1949
28.01.1960 — 15.02.1961
19.02.1972 — 02.02.1973
02.02.1984 — 20.01.1985
20.01.1996 — 06.02.1997

БЫК
07.02.1913 — 25.01.1914
25.01.1925 — 12.02.1926
12.02.1937 — 31.01.1938
30.01.1949 — 17.02.1950
16.02.1961 — 04.02.1962
03.02.1973 — 23.01.1974
21.01.1985 — 08.02.1986
07.02.1997 — 27.01.1998

ТИГР
26.01.1914 — 14.02.1915
13.02.1926 — 01.02.1927
01.02.1938 — 16.02.1939
18.02.1950 — 06.02.1951
05.02.1962 — 25.01.1963
24.01.1974 — 10.02.1975
09.02.1986 — 28.01.1987
28.01.1998 — 15.02.1999

КОТ
15.02.1915 — 03.02.1916
02.02.1927 — 22.01.1928
19.02.1939 — 07.02.1940
07.02.1951 — 26.01.1952
26.01.1963 — 13.02.1964
11.02.1975 — 30.01.1976
29.01.1987 — 16.02.1988
16.02.1999 — 04.02.2000

ДРАКОН
04.02.1916 — 23.01.1917
23.01.1928 — 10.02.1929
08.02.1940 — 26.01.1941
27.01.1952 — 14.02.1953
14.02.1964 — 02.02.1965
31.01.1976 — 17.02.1977
17.02.1988 — 05.02.1989

ЗМЕЯ
24.01.1917 — 11.02.1918
11.02.1929 — 30.01.1930
27.01.1941 — 15.01.1942
15.02.1953 — 03.02.1954
03.02.1965 — 21.01.1966
18.02.1977 — 07.02.1978
06.02.1989 — 25.01.1990

ЛОШАДЬ
12.02.1918 — 31.01.1919
31.01.1930 — 17.02.1931
16.02.1942 — 04.02.1943
04.02.1954 — 23.01.1955
22.01.1966 — 08.02.1967
08.02.1978 — 27.01.1979
26.01.1990 — 13.02.1991

КОЗА
01.02.1919 — 20.01.1920
18.02.1931 — 06.02.1932
05.02.1943 — 25.01.1944
24.01.1955 — 11.02.1956
09.02.1967 — 29.01.1968
28.01.1979 — 15.02.1980
14.02.1991 — 02.02.1992

ОБЕЗЬЯНА
21.01.1920 — 07.02.1921
07.02.1932 — 25.01.1933
26.01.1944 — 12.02.1945
12.02.1956 — 30.01.1957
30.01.1968 — 16.02.1969
16.02.1980 — 03.02.1981
03.02.1992 — 21.01.1993

ПЕТУХ
08.02.1921 — 06.02.1922
26.01.1933 — 13.02.1934
13.02.1945 — 01.02.1946
31.01.1957 — 18.02.1958
17.02.1969 — 05.02.1970
04.02.1981 — 24.01.1982
22.01.1993 — 09.02.1994

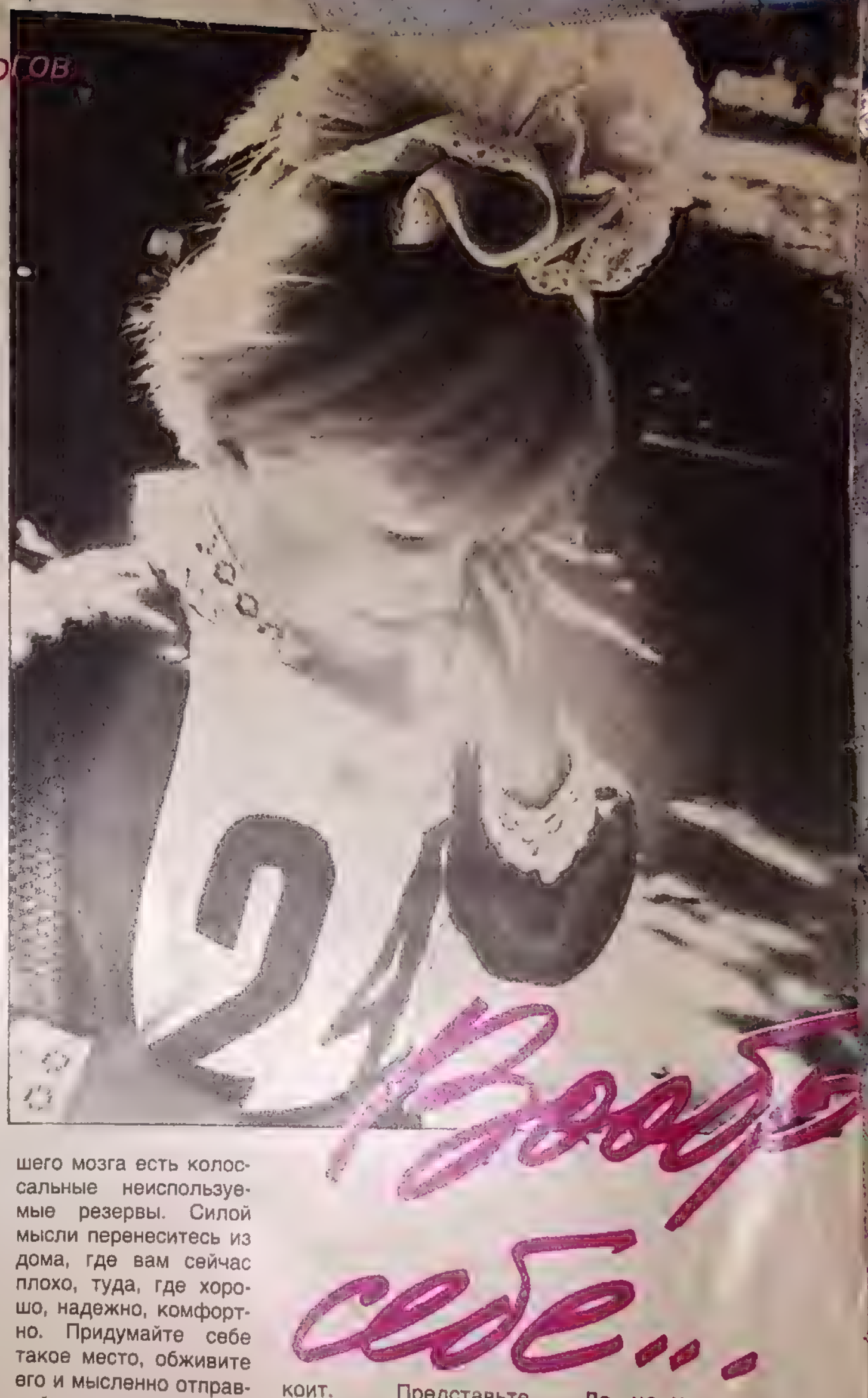
СОБАКА
07.02.1922 — 14.02.1923
14.02.1934 — 04.02.1935
02.02.1946 — 21.01.1947
19.02.1958 — 07.02.1959
06.02.1970 — 26.01.1971
25.01.1982 — 12.02.1983
10.02.1994 — 29.01.1995

СВИНЬЯ
15.02.1923 — 04.02.1924
05.02.1935 — 23.01.1936
22.01.1947 — 09.02.1948
08.02.1959 — 27.01.1960
27.01.1971 — 18.02.1972
13.02.1983 — 01.02.1984
30.01.1995 — 19.01.1996

СОВЕТЫ АМЕРИКАНСКИХ ПСИХОЛОГОВ

Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий.

Советский энциклопедический словарь, 1980.



Борьба со стрессом обессиливает, и нам всегда кажется, что мы ее проиграли. Может быть, пора подумать об этом довольно частом состоянии не как о враге, а как о неприятном, но неизбежном спутнике, с которым надо научиться сосуществовать. Тем более что разработаны новые, несложные и эффективные методики снятия напряжения.

Вот несколько типичных стрессовых ситуаций, которые наверняка вам знакомы. Эти ситуации сопровождаются рекомендациями американских психологов. Не важно, если там, где вы живете, нет дорожных пробок, описанных в тексте. Жизнь богаче придуманных коллизий, и, может статься, эти советы пригодятся вам в каких-то других условиях.

Вы в машине (автобусе, электричке и т. д.). Опаздываете на работу. Волосы еще не высохли, вы не завтракали, надо завезти детей в детский сад... Но уже полчаса, как все движение остановилось...

Что делать? Попробуйте прием *релаксации* (то есть расслабления). Если возможно, сядьте удобнее. Дышите через нос, с каждым выдохом повторяя какое-либо слово или простое предложение. Например, несколько слов из молитвы или же просто слово «раз». Продолжайте 10—20 минут. Не думайте о том, наступит ли релаксация. Игнорируйте тревожные мысли и продолжайте повторять свое «заклинание».

Вы ждете в гости родственников мужа и боитесь, что им не понравятся ваша квартира, ваше платье, ваша прическа, ваш обед. Все готово, дом «вылизан», но вы все-таки не находите себе места от беспокойства...

Попробуйте такой прием, как *вытеснение тревожных мыслей*. Крикните себе: «Перестань!» — или, если нельзя крикнуть, перевяжите кисть руки резиновой лентой. Дышите ровно. Считайте вдохи и выдохи. Не позволяйте себе думать, только считайте.

Эта техника направлена на блокировку навязчивых мыслей, вызывающих болезненные ощущения. Для полного овладения ею нужно сознательно тренироваться. Это помогает, если вы боитесь лететь самолетом, или оставаться одна в доме, или выступать перед аудиторией и т. д. Можно даже составить «инвентарный список» своих самых тревожных и навязчивых мыслей и, пользуясь методом вытеснения, систематически «работать» над ними.

Муж сказал, что будет дома в 18.30. У вас билеты в кино на 20.00. Вы так давно нигде не были! Вы так ждали этого вечера! Вы накормили ребенка и попросили соседку присмотреть за ним. Вы одеты и даже надушены. Уже 19.30, а его все нет. Вы ждете, ждете, ждете...

Так вы обязательно взорветесь! Нужно «изъять» себя из ситуации. Используйте прием *воображения*. У нашего мозга есть колоссальные неиспользуемые резервы. Силой мысли перенеситесь из дома, где вам сейчас плохо, туда, где хорошо, надежно, комфортно. Придумайте себе такое место, обживите его и мысленно отправляйтесь туда всякий раз, когда вам захочется убежать и спрятаться. Ну, к примеру, берег моря. Живо представьте себе краски и запахи моря, шум прибоя, тени на песке, в чем вы одеты...

Существует множество подобных приемов. Попробуйте еще один. Закройте глаза и вообразите себе ситуацию, которая сейчас вас так сильно беспокоит. Представьте себе, что это сцена из фильма, который вы смотрите. Остановите действие. Снимите картину с экрана. Подержите в руках, словно это фотография. Представьте, что она делается все меньше и меньше, пока не достигнет размера почтовой марки. Наклейте марку на конверт. Опустите конверт в почтовый ящик. Уйдите прочь.

Да, но уже прошел час, а вы не сдвинулись с места. Такой пробки еще никогда не было! Дети играют в «морской бой». Вы все больше волнуетесь...

Многим помогает и прием *фокусировки*. Сосредоточьте на чем-то все свое внимание, вот хоть на самом стрессе. Признайтесь себе, что вам плохо. Ну конечно, плохо! Покажите кого-нибудь,

[illegible] на наш [illegible] З. КОВАЛЬ

сить беременную жену. Впору, конечно, скликать всех на помощь. Даже Господа Бога. Того, кто заповедал: не пожелай жены ближнего своего, ни раба его, ни осла его.

Впрочем, я лично сомневаюсь, что Ольга знает об этих заповедях, потому что нравственность — она ведь «под обложкой», а что там, Ольге неинтересно, как она честно говорит. Ей интересно только то, чего хочется. И вот я думаю: самое нормальное желание — выйти замуж, быть с любимым. А ощущение от письма восемнадцатилетней девочки такое, будто у тебя над ухом челюсти щелкают. Хотя, если вдуматься, ну что она там этими челюстями откусит? Если она кому и опасна, так самой себе. Пожалеем Ольгу? А за что? За то, что ухватить не может, не умеет? А если бы умела — нам бы понравилось? Охотно забыли мы все, что поняло человечество, развиваясь и развивая культуру. Забыли, что хочется — это еще не право, не окончательный резон. Что нужно ставить себя на место другого и так вести себя с ним, как хочешь, чтобы к тебе люди относились. Запамятовали, что любить — не значит хватать, а скорее — отдавать, одаривать. Что очарование, женское очарование — это тоже результат развития, результат культуры. Но культура, как и нравственность, «под обложкой», а Ольге это неинтересно. Значит, мне ее не уговорить. Правду она пишет, 18 лет — уже много для усвоения некоторых элементарных вещей, это надо гораздо раньше понять. Может, Ольгиной и вины в этом нет — так ее воспитали. Так она воспиталась, сведя всю сложность и глубину жизни к набору полезных рецептов. Очень многие рецепты Ольга знает, ей бы еще один, окончательный, кто подсказал.

Ладно, думаю. Может, я, будучи далеко не юной, просто не знаю этого главного рецепта и морочу голову бедной девушке разговорами про культуру. Может, я просто не понимаю племени младого-незнакомого. Дай, думаю, спрошу у них, у чужих мужей, похожих на Филиппа Киркорова, Александра Серова, Владимира Кузьмина, у них, знающих толк и в любви, и в женщинах. Ольга-то ответа ждет.

И вот я показала нескольким молодым привлекательным мужчинам письмо и у каждого спросила, что бы он стал делать, если вот такое письмо — о нем.

Пожимали плечами. Признались, что, пожалуй, могли бы, грубо говоря, переспать. В кафе сходить. Но жену из-за этой девушки бросить? Не смешите.

Если уж кто из них от жены уйдет, то не Ольга будет тому причиной.

Они хотят, чтобы их очаровывали, но категорически не хотят, чтобы их завоевывали, захватывали, уводили.

Один из этих молодых мужчин объяснял мне, что есть вроде бы роскошные девы, да их не надо, а есть, вроде, и незаметные, а с ними себя забудешь. Тут тайна. Это он об увлечении говорил — даже не о любви.

Что делать Ольге? Срочно меняться, чтобы «под обложкой» все же что-то иметь. Ей восемнадцать, столько времени упущено. Не имея ничего «под обложкой», как показывает ее печальный опыт, даже интригу не построить. Не то что любовь.

Татьяна БЛАЖНОВА

отбить мужа

КРОССВОРД

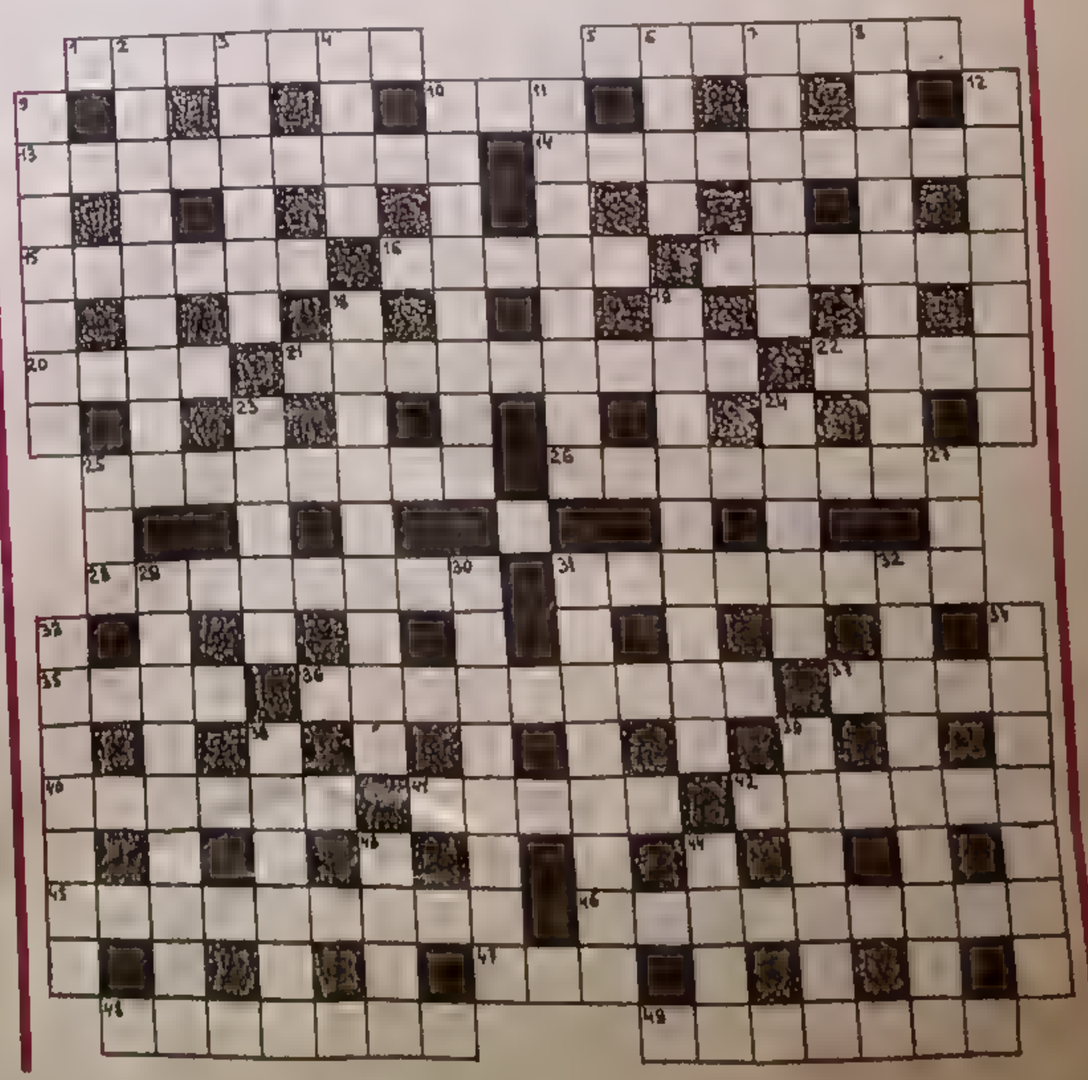
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Командная спортивная игра. 5. Название Крымского полуострова, употреблявшееся в XVIII—XIX веках. 10. Система условных знаков для отображения информации. 13. Советская спортсменка-лыжница, олимпийская чемпионка. 14. Твердая уверенность в чем-либо. 15. Рассасывающаяся со временем нить. 16. Роман Т. Драйзера. 17. Русский революционер-демократ, философ, писатель, публицист. 20. Воинское подразделение. 21. Крупное зерно ископаемого металла в химически чистом виде. 22. Место соединения двух концов чего-либо. 25. Детская кроватка. 26. Отклонение от нормы, общей закономерности. 28. Вид скульптуры. 31. Крестьянин, земледелец. 35. Равномерное чередование каких-нибудь элементов (в звучании, в движении). 36. Малоформатная печатная машина. 37. Внутренняя часть плода, семя, заключенное в твердую оболочку. 40. Природная зона, пространство со скудной мелкой растительностью. 41. Город в Челябинской области. 42. Одно из внешних чувств человека и животного. 45. Американский астронавт. 46. Искусство приготовления пищи. 47. Торжественное стихотворение, посвященное какому-нибудь историческому событию или герою. 48. Вид рукоделия. 49. Большое казачье селение.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Местное отделение какого-нибудь учреждения. 3. Кавалерист в царской армии. 4. Строение для сушки снопов перед молотьбой. 6. Река на Алтае, левый приток Оби. 7. Один из руководителей партизанского движения в Великую Отечественную войну, Герой Советского Союза. 8. Итальянский композитор, автор оперы «Любовный напиток». 9. Черный тополь. 10. Хрупкое стекловидное смолистое вещество, употребляемое в лаковом, бумажном производстве. 11. Дирижер, народная артистка СССР. 12. Лесная ягода. 18. Морская мера длины. 19. В сказках: дочь правителя. 23. Кормовое злаковое растение. 24. Постановление государственной власти. 25. Правильный многогранник, имеющий шесть граней. 27. Стихотворная стопа. 29. Право самостоятельного управления, предоставленного конституцией части государства. 30. Водоплавающая птица. 31. Артистка, поющая в ансамбле, в группе певцов. 32. Военнослужащий, выделенный в распоряжение командира для выполнения поручений. 33. Пешеходная дорожка. 34. Советский актер театра и кино, снявшийся в фильмах «Николай Бауман», «Преступление и наказание». 38. Крученая просмоленная нитка для шитья обуви, кожевенных изделий. 39. Писатель, автор романов «Иду на грозу», «Картина». 43. Пустыня в Центральной Азии. 44. Скрепленные бревна для сплава или переправы на них по воде.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 9

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. «Муравей». 9. Сонет. 10. «Враги». 11. «Оскар». 12. Страхов. 14. «Испания». 18. «Игра». 20. Сервантес. 21. Соло. 25. «Захарка». 26. Чичиков. 27. «Анюта». 28. Занавес. 30. Берлиоз. 31. Гимн. 33. «Фаворитка». 34. «Икар». 38. Меломан. 41. Грегори. 42. Атака. 43. Ситар. 44. Канио. 45. «Соловей».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Луков. 2. «Сашка». 3. «Мехри». 4. Портер. 5. Пегас. 7. Аркан. 8. «Огниво». 13. Олеша. 15. Скетч. 16. Свешников. 17. Аннотация. 19. «Гуарани». 22. «Леонора». 23. Браво. 24. Очерк. 29. «Слава». 30. Бекар. 32. Мнение. 35. «Кортик». 36. Гопак. 37. Аглая. 39. Навои. 40. Пафос. 41. Габен.



Уважаемые родители!
Если нашим с вами детям тошно, это еще не значит, что они объелись шоколадными конфетами. Скорее всего им тошно от бесконечных полезных советов, которые им, все кому не лень, дают с утра до вечера, а они, с завидной ловкостью, благополучно пропускают мимо ушей. Давайте попробуем зайти с другой стороны и предложим детям заведомо вредные советы — специальные советы для непослушных детей. Наши непослушные дети, конечно же, сделают все наоборот, и получится как раз правильно.

АВТОР

МАМА

Те, кто постарше, наверное, помнят стихотворение про Машу, у которой пропал пальчик. Недаром С. Маршак назвал его *замечательным*. Сочинила это стихотворение Нина (Антонина) Павловна Саконская (1896—1951 гг.), автор поэтических и прозаических книжек для маленьких читателей.

Машин пальчик так и не ответил на вопрос: «Как живешь?» Но ясно, что живется ему в теплой варежке совсем неплохо. Все пальчики, все девочки и мальчики в стихах Н. Саконской живут так хорошо, как могут жить только дети. Она написала о тех, кого разглядела и полюбила. И ее тоже разглядели и полюбили дети.

Те, кто знал Н. Саконскую, говорят, что была она немножко

Рис. М. БОЙЦОВОЙ

реалист?

мне,— это ключевой элемент, формирующий мою жизнь и жизнь всякого другого, согласен он с этим или нет.

15. Как вы думаете, понравилось бы вам, если бы вас загипнотизировали?

а) да; б) нет.

16. Как бы вы отреагировали на следующее заявление: «Я предпочла бы вовсе не знать любви, чем быть втянутой в отношения, наполненные яростными ссорами и страстными примирениями»?

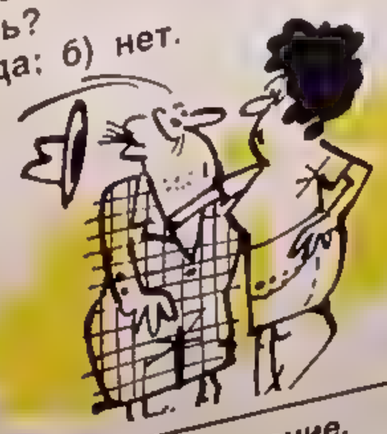
а) согласна; б) не согласна.

17. Верите ли вы в то, что добро вознаграждается, а зло рано или поздно наказывается?

а) да, в высшей степени согласна; б) не могу доказать это, но предполагаю, что да; в) хотела бы верить, но это не так. Сколько угодно хороших людей, которые не видят просвета, и плохих, которые так и не получают заслуженного наказания.

18. Нравится ли вам быть облеченной ответственностью и указывать другим, что надо делать?

а) да; б) нет.



19. Верите ли вы, что на земле возможен мир?

а) да, люди могут научиться мирно улаживать свои дела; б) взаимные угрозы и равновесие в вооружении могут удержать правительства от войны. Это не настоящий мир, но на большее люди не способны по природе; в) нет. Есть люди, которые всегда хотят того, что им не принадлежит, и стараются это отнять.

20. Хватает ли вам вашего заработка?

а) нет, я транжира; б) иногда я трачу больше, чем должна, но это не часто; в) я экономна.

21. Интересный ли вы человек?

а) да; б) думаю, что да, но боюсь, что другие этого не видят; в) нет.

22. Легко ли вам делается скучно?

а) да; б) нет.

23. Часто ли вам бывает одиноко?

а) да; б) нет.

24. Трудно ли вам собраться с мыслями, сконцентрироваться?

а) да; б) иногда; в) нет.

25. Представьте, что ваш ребенок только что окончил школу и теперь хочет уехать, чтобы стать художником или артистом. Какой из приведенных ниже советов скорее придет вам в голову?

а) забудь об этом. В этих сферах почти невозможно добиться успеха. Нужно пойти учиться и получить надежную специальность; б) сначала поступи в институт и получи профессию, чтобы иметь что-то за душой. Потом, если не передумаешь, попробуй стать художником или артистом; в) вперед! Молодость бывает лишь однажды! Ты всю жизнь будешь жалеть, если не попробуешь добиться того, чего хочется.

ственное понимание, но и умеете сказать жесткую правду, если это необходимо.

45 — 64 ОЧКА: вы МЯГКИЙ РЕАЛИСТ, принимающий мир на его условиях. Но вы понимаете также, что у практического реализма есть свои ограничения и что некоторые самые запоминающиеся события жизни включают в себя романтику, красоту, эмоциональность. Вы знаете, что жизнь — это дорога долгая и тяжелая, и потому вполне можно остановиться и полюбоваться цветами. Люди, подобные вам, могут быть прагматичны без неискренности и суровы без жестокости.

24 — 44 ОЧКА: вы ЧИСТОПОРОДНЫЙ РАЦИОНАЛИСТ и не имеете никаких иллюзий. Вы прагматик и не считаете нужным извиняться по этому поводу. Люди этой категории в высшей степени независимы. Они знают, что для их возможностей есть границы, но в полной мере используют все, чем одарила их природа. Иногда они забывают отойти подальше и посмотреть на картину в целом. Если бы они это сделали, то убедились бы, что горизонт шире, чем им казалось.

Перевела с английского Эвелина МЕЛЕНЕВСКАЯ.

КРОССВОРД

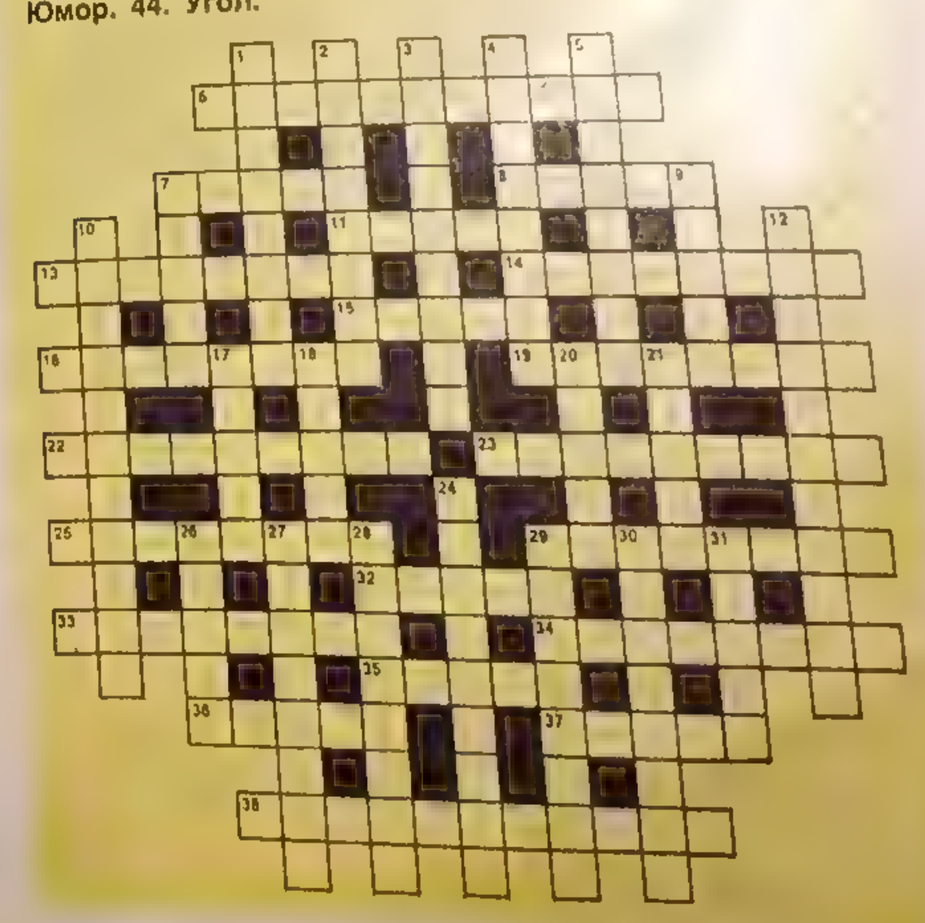
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Раздел ботаники, изучающий пыльцу и споры растений. 7. Каменный утес. 8. Артист балета, народный артист СССР. 11. Съедобный плод тропического дерева. 13. Поэт, классик таджикской литературы. 14. Город в Удмуртии, родина П. И. Чайковского. 15. Расстояние между концами отрезка прямой. 16. Выделение семян из колосьев. 19. Экономический, технический показатель, в соответствии с которым производится какая-либо работа. 22. Профессиональный революционер, советский дипломат, публицист, литературный критик. 23. Наука о природе земной поверхности, о населении и его хозяйственной деятельности. 25. Кубинский график и живописец. 29. Библиотечная учетная карточка. 32. В древнегреческом эпосе — родина Одиссея. 33. Ветер, продувающий помещение. 34. Временное астрономическое явление. 35. Действующее лицо сказки А. Н. Толстого. 36. Стеклянный сосуд для химических работ. 37. Денежная единица ряда европейских стран. 38. Коллекционирование старинных монет и медалей.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ценные шкурки. 2. Геометрическая фигура, многогранник. 3. Опера М. П. Мусоргского. 4. Роман А. Платонова. 5. Руководитель предприятия, учреждения. 7. Герой былины. 9. Объявление о спектакле, концерте, лекции. 10. Промысловая птица семейства утиных. 12. Уподобление, слияние, усвоение. 17. Левый приток Тобола. 18. Ткань-«завиток» для верхней одежды. 20. Металл. 21. Старинный русский город. 24. Мышечная перегородка, разделяющая внутренние полости. 26. Муж сестры жены. 27. Материал для покрытия полов. 28. Вещество, ускоряющее высыхание лакокрасочных материалов. 29. Электроизмерительный прибор. 30. Учение об ораторском искусстве. 31. Лиственные леса в поймах рек.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Горельеф. 8. Ипподром. 11. Балаган. 12. Фуражка. 14. Юрта. 15. Нота. 16. Коломбина. 17. Архаика. 19. Тоскана. 21. Матье. 23. Муссон. 25. Таиров. 26. Турнепс. 29. Домино. 30. Атаман. 32. Бетта. 35. Волопас. 37. Кафедра. 38. Куропатка. 39. Гори. 40. Идея. 41. Тюленин. 43. Акведук. 45. Чистотел. 46. Гироскоп.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Сомбреро». 2. Ялта. 3. Ремарка. 4. Аппарат. 5. Полк. 6. Сонатина. 9. «Разлом». 10. Мулине. 11. Балагур. 13. Анекдот. 18. Косметика. 20. Олимпиада. 22. Транзит. 24. Нетто. 25. «Тоска». 27. Колорит. 28. Материк. 31. Золотник. 32. Бардин. 33. Аптека. 34. Археолог. 36. Скрепер. 37. Кашемир. 42. Юмор. 44. Угол.



Теремок

Между двумя датами — 1882 и 1969 гг.— долгая жизнь Корнея Ивановича Чуковского. Она продолжалась почти восемьдесят восемь лет, из которых без малого семьдесят были отданы литературному труду. Это очень много, это даже трудно себе представить!

Чуковский был из тех, кто подавал великий пример трудолюбия. Он строго соблюдал режим дня. Ежевечерне в девять ложился спать и даже сочинил лукавое объявление: «Дорогие гости! Если бы хозяин этого дома даже умолял вас остаться дольше девяти часов вечера — не соглашайтесь!» Дело в том, что в пять утра он, сметя сор или снег у дома, уже сидел за письменным столом. Не

Насмешливое наше счастье

Мужчина и женщина... Друг другом восхищаются — и друг от друга приходят в отчаяние. Друг на друга надеются — и теряют надежду опять же друг из-за друга. Друг над другом смеются — и теряют друг из-за друга всякое чувство юмора. И все это потому, что друг без друга не могут.

— Как, по-твоему, кто остроумней: мужчины или женщины?

— Конечно, мужчины! Над тем, что они предлагают женщинам, женщины смеются всю жизнь.

Семейный скандал.

Жена:

— Лучше бы я умерла!

Муж:

— Я тоже!

Жена:

— Тогда я не хочу.

Разговаривают две подруги.

— Мой жених всем хорош,— говорит одна,— только он всегда приходит на свидание небритым.

— А ты пробовала не опаздывать?

Муж поссорился с женой и в сердцах вскричал:

— Кто в доме хозяин: ты или я?!

— Я, а что? — спокойно ответила жена.

— Ничего, я просто так спросил,— тихо пробормотал муж.

Муж с женой приехали в Москву за покупками. В толчее магазинов муж потерял жену. Долго искал ее, но безрезультатно. Обратился в милицию. Дежурный попросил назвать ее приметы.

— Какие еще приметы?

— Ну вот моя жена — высокая, стройная блондинка с тонкой талией,— объясняет дежурный милиционер. — А твоя какая?

— Нет, моя — маленькая и сутулая... Знаешь что? Давай лучше твою искать!

— Что может сделать женщина из ничего?

— Прическу, салатик и трагедию.

Разговаривают двое приятелей:

— Ты знаешь, как тяжело потерять жену?!

— Практически невозможно...

Глядя на распаренную, раскрасневшуюся, вышедшую из кухни, где она готовила обед, жену, муж снисходительно спросил ее:

— Скажи, а ты бы хотела быть мужчиной?

Жена немного подумала:

— Нет, наверное. А ты?

Мужчин и женщин внимательно слушал Леонид ИОФФЕ.

КРОССВОРД

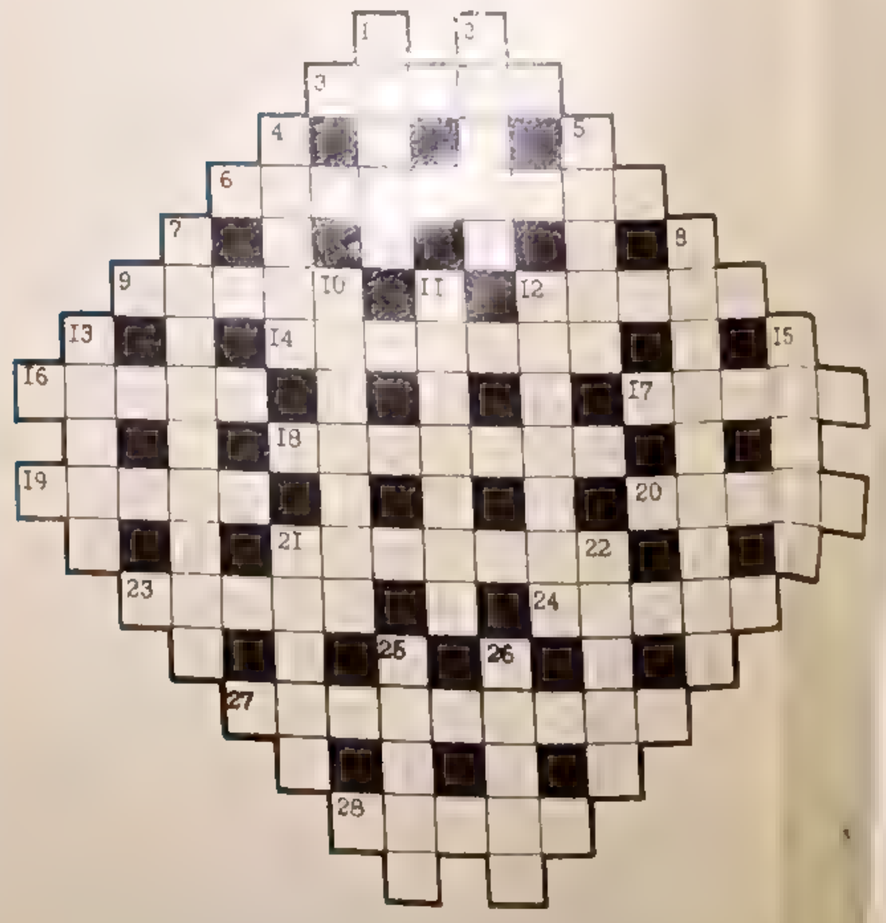
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Материал для изготовления чемоданов. 6. Гостиница с полным содержанием для живущих в ней. 9. Плавный танец. 12. Наставление, указание, как поступить. 14. Человек, награжденный орденом. 16. Ткань, на которой пишут картины. 17. Нотный знак. 18. Советский писатель, автор повести «Цыган». 19. Ансамбль из девяти музыкантов. 20. Крупная птица, истребляющая грызунов. 21. Снасти судна. 23. Действующее лицо пьесы А. М. Горького «На дне». 24. Довод, разумное основание, причина, смысл. 27. Общественное празднество, сопровождающееся показом, смотром какого-нибудь вида искусства. 28. Приспособление для защиты от жара или света.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Город-герой. 2. Французск писатель, создатель серии исторических романов. 4. Минерал в виде мягкого светлого порошка, применяемый в технике и медицине. 5. Шест с металлическим крюком и острием. 7. Пирожок с открытой начинкой. 8. Радиотехническое устройство. 10. Русская женская крестьянская одежда. 11. Лицемер, ханжа. 12. Вид учебных занятий. 13. Болотная трава, листья которой используются для плетения, а корневище содержит сахар и крахмал. 15. Массовый научно-популярный журнал. 21. Нагорье в Центральной Азии. 22. Входное отверстие в печи. 25. Учение о морали. 26. Животновод.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 6

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Сенокос. 4. Плантаж. 7. Кино. 8. «Выбор». 9. Лошак. 11. Азот. 12. Верн 13. Зубровка. 15. Великан. 17. Антраша. 19. Оттенок. 22. Джейран. 25. Казакова. 26. Амур. 28. Опал. 29. Седок. 30. «Жатва». 31. Игла. 32. Арлекин. 33. Комната.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сахаров. 2. Опыт. 3. Скрябин. 4. Полевка. 5. Нрав. 6. Житница. 8. Вокал. 10. Кепка. 13. Заказник. 14. Антитеза. 16. Енот. 18. Шина. 19. Овчарка. 20. Тонус. 21. Казакин. 22. Дворжак. 23. Рампа. 24. Неелова. 27. Реле. 28. Овин.



Теремок

СКУПОСТЬ — НЕ ГЛУПОСТЬ?

«Уникальный юмор! И для хороших, и для плохих времен» — так сказал о габровских анекдотах Аркадий Райкин.

ТОГДА — ТОЛЬКО ГОРЧИЦУ

В гастрономе габровец выбил чек на сто граммов колбасы. Продавец подает ему пакетик вместе с горчицей.

— Но я не хочу горчицу, — возразил габровец.

— Она бесплатная, к колбасе!

— Тогда дайте мне только горчицу!

ПУТЕШЕСТВЕННИК

Габровский фабрикант, путешествуя по Индии, увидел в одном из храмов шестирукую богиню Чандру.

— Вот какая работница мне нужна! — воскликнул он.

СОВЕТ ВРАЧА

Чтобы получить бесплатный совет, габровец спросил повстречавшегося ему знакомого врача:

— Доктор, что ты делаешь, когда у тебя насморк?

— Чихаю,— ответил врач. Он тоже был коренным габровцем.

СООБРАЗИЛ

— Кого ты ждешь на улице в такой мороз?

— Ах, не говори! Уронил бутылку ракии* и теперь жду, когда подморозит, чтобы собрать ее.

АВОСЬ ПРОЙДЕТ

Взялся габровец чинить дверь. Послал маленького сына к соседям за теслом. Немного погодя ребенок вернулся. Сосед солгал, что у него нет тесла.

— Ну и скряга,— возмутился отец.— Принеси из подвала наше.

УРОК

Сосед богатого торговца решился попросить у него денег взаймы, не вернув старого долга. Тот выслушал его и разрешил взять из ящика необходимую сумму.

— Но здесь нет никаких денег! — возмутился сосед, задвинув пустой ящик.

— Откуда же им взяться, раз ты их еще не вернул,— невозмутимо ответил ему заимодавец.

СЕМЕЙНЫЙ РАЗГОВОР

— Пенчеву прописали строгую диету.

— Надо пригласить его на ужин.

Перевод с болгарского.

* *Ракия — виноградная водка.*

КОМУ ТАБАК, КОМУ ДУШИЦА

Семена лекарственных растений: левзеи, синюхи, арники, чистотела, мелиссы, котовника, ромашки, валерианы, календулы, зверобоя, пустырника, душицы, девясила, шалфея, алтея, родиолы розовой, марьина корня, лимонника, элеутерококка, аралии, тысячелистника и других — реализует наложенным платежом кооператив «Флора». Он может выслать вам также семена огородных культур: томатов различных отечественных и зарубежных сортов; огурцов универсального назначения; кабачков Цуккини; крупноплодной ремонтантной земляники; пряных культур (лавр, чабер, змееголовник, тмин); табака махорочных сортов и чернокорня; семена астр различных сортов. Стоимость семян от 1 руб. до 2 руб. за пакет. Подробный каталог высылается по предварительному заказу. Адрес кооператива «Флора»: 113628, г. Москва, ул. Грина, 7, а/я кооп. «Флора».

КРОССВОРД

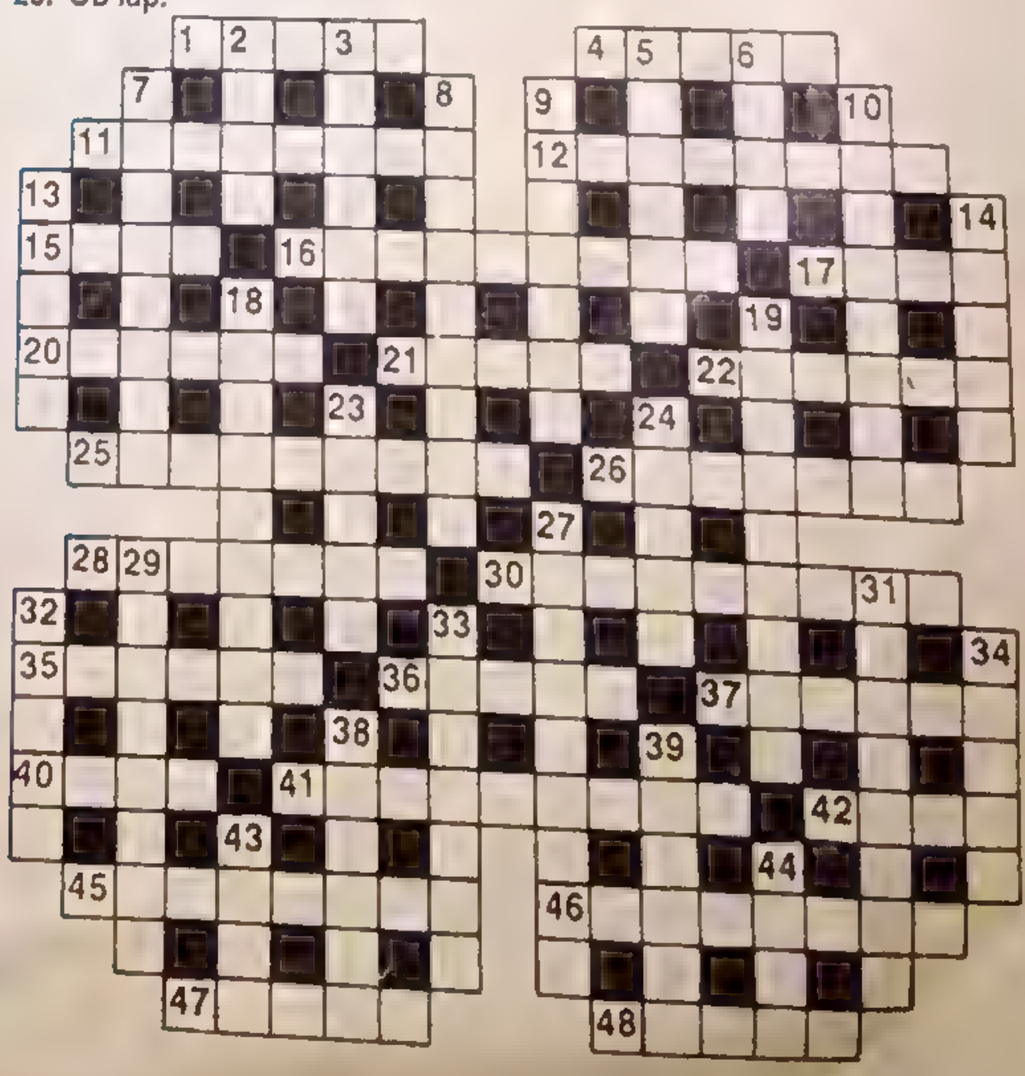
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Духовой музыкальный инструмент. 4. Должностное лицо в охотничьем хозяйстве. 11. Легкая спортивная лодка. 12. Русская верхняя мужская одежда с застежкой сбоку и сборками по талии. 15. Морской рак. 16. Вид подъемника, движущаяся лестница. 17. Народное эпическое повествование. 20. Участник корриды. 21. Рыба семейства лососевых. 22. Мастерская бытовых услуг. 25. Государство на юге Европы. 26. Город в Литве. 28. Невысокая заграждающая стенка, перила. 30. Съедобный гриб. 35. Узкое водное пространство. 36. Одна из главных точек горизонта. 37. Опросный лист для получения каких-нибудь сведений о том, кто его заполняет. 40. Одна из девяти муз, покровительница истории. 41. Международный язык. 42. Скульптурное изображение человеческого туловища. 45. Русская мера сыпучих тел. 46. Прибор, служащий эталоном при настройке музыкальных инструментов. 47. Класс позвоночных животных. 48. Декоративное садовое растение с многочисленными душистыми цветками.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Совет на Украине. 3. Дерево рода ильм. 5. Английский мореплаватель, открывший в Северной Америке реку, залив и пролив, названные его именем. 6. В старину ящик с передвижными картинками, показ которых сопровождался прибаутками. 7. Порт на Азовском море. 8. Конница. 9. Сведения о чем-либо, полученные на запрос. 10. Шнур для детских игр, гимнастических упражнений. 13. Английский писатель, основоположник английского реалистического романа. 14. Представитель народа союзной республики. 18. Часть глаза. 19. Участок реки с быстрым и бурным течением. 23. Вид искусства. 24. Нутрия. 27. Легкая двухколесная повозка с откидным верхом. 29. Коренной житель. 31. Ароматическое, гигиеническое и освежающее средство. 32. Забота, попечительство. 33. Наружный зеленый покров цветка, защищающий бутон. 34. Одна из основных физических характеристик материи. 38. Степной сорный злак, употребляемый как корм. 39. Побудительная причина поведения. 43. Отец одного из супругов по отношению к родителям другого супруга. 44. Спортивное сооружение с виражами для вело- и мотогонок.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 7

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Фибра. 6. Пансионат. 9. Вальс. 12. Совет. 14. Кавалер. 16. Холст. 17. Бекар. 18. Калинин. 19. Нонет. 20. Филин. 21. Такелаж. 23. Сатин. 24. Резон. 27. Фестиваль. 28. Экран.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Минск. 2. Дрюон. 4. Тальк. 5. Багор. 7. Расстегай. 8. Телевизор. 10. Сарафан. 11. Фарисей. 12. Семинар. 13. Рогоз. 15. «Радио». 21. Тибет. 22. Жерло. 25. Этика. 26. Овчар.



или иной страны. Поэтому в настоящее время общество созрело для понимания того, что Земля не резиновая, ресурсы ограничены и высокая рождаемость, а следовательно, и многодетность — явления антисоциальные.

Поэтому призываю всех матерей со склонностью к многодетности: будьте сознательны! Не рожайте больше! Поберегите достоинство свое, ваших детей и нервы ваших соседей! С ними ведь тоже надо считаться.

Леонид СПЕШИЛОВ,
научный сотрудник МГУ, кандидат биологических наук

К РЕДАКЦИИ. Уважаемые товарищи! Я почти не сомневаюсь, что у вас вряд ли найдется мужество и место на страницах журнала для точки зрения большей части советской интеллигенции, которую я выразил, может, не самым лучшим образом, зато искренне и достаточно полно.

А ведь интересная могла бы возникнуть дискуссия, если бы мое письмо было опубликовано. Может, рискнете?

ОТ РЕДАКЦИИ. ЧИТАТЕЛЬСКАЯ ПОЧТА, ПОСВЯЩЕННАЯ ПРОБЛЕМАМ МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬИ, ОГРОМНА. ПИШУТ РОДИТЕЛИ, ДЕТИ, БАБУШКИ, ВНУКИ... ПИСЬМА САМЫЕ РАЗНЫЕ. ОДНО В НИХ НЕИЗМЕННО — БЛАГОДАРНОСТЬ. БЛАГОДАРНОСТЬ СЕМЬЕ, ДАВШЕЙ ЖИЗНЬ И ЛЮБОВЬ.

НО, ВЫБРАВ ИЗ ЭТОЙ ПОЧТЫ СТОЛЬ СЕРЬЕЗНОЕ И СЕРДИТОЕ ПИСЬМО-ВОЗРАЖЕНИЕ, МЫ РЕШИЛИ, ЧТО ОТВЕТИТЬ НА НЕГО, ПОЖАЛУЙ, НУЖНО СПЕЦИАЛИСТУ ПО ПРОБЛЕМАМ СЕМЬИ. ЭМОЦИИ ЭМОЦИЯМИ, А АРГУМЕНТЫ — АРГУМЕНТАМИ.

Покушение на мира

Итак, мы познакомились с мнением человека, ущемленного в конкуренции с многодетными, но обосновывающего свою позицию научно. Правда, его биологизаторская аргументация чаще тяготеет к аналогиям с миром животных, но он ведь кандидат биологических наук, так что отнесем это к профессиональным привычкам.

Давайте сначала посмотрим на проблемы многодетности, так сказать, с птичьего полета (те же метафоры!), глобально. Ныне характерность стран Европы и значительной территории нашей страны (Прибалтика, Украина, РСФСР) является малодетность, а не многодетность. Рождаемость неуклонно падает, хотя у нас в стране этот процесс после введения известных мер по усилению государственной помощи семьям с детьми в 1981—1983 годах несколько стабилизировался. Но по-прежнему демографическая картина такова: наиболее желательны для общества семьи, где 3—4 ребенка, а еще лучше — 5—6. Иначе наша страна «постареет», что чревато многими проблемами, в том числе и экономическими. В какой-то степени мы «компенсируем» сейчас недостаток естественного прироста за счет традиционно многодетных семей азиатского региона.

Но логика демографического развития, если таковая вообще имеется, подсказывает: и на востоке страны мы находимся на пороге так называемого демографического перехода. То есть и там будет наблюдаться постепенное снижение рождаемости.

А ведь с государственной точки зрения многодетность не вред, а благо. *Сегодняшние дети — будущая производительная сила, которая обеспечит, кстати, пенсию и сегодняшним холостякам, и бездетным женщинам. Л. Спешилову тоже — ведь у них с женой один ребенок.* И ему одному не «наработать» на пожизненные пенсии для престарелых отца с матерью. Дети из тех самых многодетных семей, на которые он ополчился, будут вынуждены «вырабатывать» средства на пенсию всем тем, у кого один ребенок, так что сегодняшние затраты на них общества совсем не есть «благотворительность». Скорее уж — кредит. Но интересы личности и государства могут не совпадать — такова диалектика. Заставить рожать невозможно. Можно лишь стимулировать экономически, пропагандировать многодетность, создавать психологически благоприятную для многодетных семей атмосферу в обществе и т. д.

Теперь посмотрим, что же с потребностью в детях, почему нельзя ею достаточно свободно манипулировать в нужном для общества направлении. Одной пропагандой, лозунгом «Даешь семью с 3—4 детьми» не обойтись. Слишком сложный это феномен. Хотя «задается» он традицией, культурой, образованием супругов, тем не менее претерпевает значительные изменения, корректируется жизнью. В этом плане семья — замкнутый организм, который воспринимает все внешние изменения социального, политического, экономического, наконец, культурного порядка, «перерабатывает» их и решает, оставить или отказаться от второго или третьего ребенка. Причем это вовсе не означает, что все внешние и внутренние влияния на принимаемые семьей решения обдуманы и осознаны. Так что управлять потребностью в детях сложно. Единственно разумный выход — создать возможность выбора для семьи, обеспечить ее право на сознательное планирование количества детей. И не надо бояться, что по предоставлении такого права, подкрепленного материальными субсидиями, все женщины ринутся безудержно рожать. Отнюдь нет, напротив, гораздо более реальна угроза того, что женщины будут искать смысл жизни не только и не столько в детях, а в работе и профессии, досуге и общении. Экономически развитые страны как раз демонстрируют такие тенденции: там стремление «жить для детей» все заметнее уступает место стремлению «жить для себя».

Что, на мой взгляд, необходимо на пути продвижения к сознательному, планируемому деторождению? Прежде всего определение оптимального числа детей в различных регионах страны. Для европейской части, как мы уже говорили, демографы определили 3—4 ребенка на семью. Затем необходима служба планирования семьи, которая бы работала индивидуально, просвещая медицински (способы и средства контрацепции), разрешая психологические и сексуальные проблемы супругов, помогая

век предоставить однокомнатную квартиру не представляется возможности» — один из ответов на мое личное заявление в отдел распределения жилья. А было это в 1968 году. Изменилось ли что-нибудь за это время? Да мало! И газеты в числе самых тяжких для общества проблем все еще называют жилищную. А я с женой, имея на двоих четыре диплома о высшем образовании и зарабатывая по 120—140 рублей, были вынуждены выплатить за кооперативную квартиру 8 тысяч рублей и отказаться от мечты о втором ребенке!

Поехали дальше. Почему для многодетных должны «пахать» все мы, особенно бездетные члены общества? Ведь это обычно — молодые люди, которым нужны и книги, и одежда, и театры и которые при всем их стремлении к независимости еще так мало зарабатывают. Ведь пособие, которое получают многодетные, составляет средний месячный заработок одного, а то и двух человек. Вот и считайте, что 1—2 члена общества как бы задаром работают для обеспечения каждой такой семьи. Ведь эти пособия, бесплатные ясли и садики, бесплатное школьное питание — это чей-то материализованный труд! А требуют еще спецмагазинов для многодетных, бесплатную машину для семейного обслуживания (есть газетные сообщения, что уже выделяют *такие машины большим семьям*), скидок в цене на одежду, обувь и т. д. Помилуйте, да за что? За счет каких средств? Ведь мы далеко не богаты.

Возьмем еще один нюанс. Многодетные матери действительно или не работают, или дают государству малой мерой, занимая должности сторожей, вахтеров и другие непроизводительные профессии. Мужья же их надрываются, чтобы прокормить семью, мрут от непосильной ноши. И тогда государство, то есть мы, молча подставляет плечо под рухнувшую опору безответственности.

Клянусь, что я не только возьму свои слова обратно, но даже съем свою шляпу, если многодетные семьи въедут в стандартную для советской семьи 2—3-комнатную квартиру или построят дом любой желаемой площади *на собственные средства*, откажутся от пособия и других социальных подачек.

Предвижу возражение: но ведь мы растим тружеников! Охотно верю. Но и многочисленных пенсионеров через 30—35 лет после начала трудовой жизни — честных нахлебников общества — тоже. К тому же с прискорбием сообщу, что будущих строителей нового общества в многодетных семьях ничуть не больше, чем в малодетных. И среди этой братии не так уж редки печально знаменитые «Семь Симеонов», сотворившие недавно кровавое месиво при попытке угнать самолет. Я лично знавал семьи — кланы сплоченных родством бандитов, умственно отсталых и т. д.

Да, для того, чтобы гордиться потомством, надо каждого ребенка сделать зрелым, ответственным человеком. А для этого нужны не только полноценные гены, но и уйма времени на воспитание каждого из детей... А где оно в таких-то семьях?

Вывод: неэтично стремиться заполонить все и вся только своим *семенем. Другие* тоже име*ют право на место* под *солнцем.*

3. ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬИ.

Сам я родился в семье школьных учителей с четырьмя детьми. Детство и юность пришлись на военные и послевоенные годы, когда трудно было всем, тем более многодетным семьям. Помню чувство глубокого унижения, когда я, наблюдая толстого мальчика, жующего четвертое пирожное, попросил отца купить и мне хотя бы одно. Невыносимо было видеть его виновато-смущенные глаза. Помню и ту глубокую, безысходную зависть к мальчишкам, имевшим уже нередкую для тех дней радость — велосипед... А было бы в нашей семье двое детей, на это двухколесное чудо денег наверняка хватило бы и мы не чувствовали бы себя какими-то ущербными...

Вы сочтете меня, наверное, жестоким, но уверяю вас, что это не более чем твердость скальпеля в руках врачующего хирурга. Я просто пытаюсь снять пелену с глаз и дать почувствовать всю меру безответственности перед собственными детьми, которых своим якобы чадолюбием обрекают на нищету и зависть к более благополучным детям. Они, конечно, могут из деликатности и не высказать своих чувств и желаний, но в том, что они у них будут возникать и подавляться «осознанной необходимостью»,— за это ручаюсь.

Помните, что они живут не в вакууме. И то, что они не могут в среде своих сверстников позволить себе маленькие траты (мороженое, кино и т. д.), показаться в обнове в кругу друзей,— является фактором глубокого унижения их достоинства.

Простите за нескромность: каков бюджет таких семей? У меня просто не укладывается в голове, как можно с такой семьей (а есть ведь «героини» с 12—15 детьми!) жить на средства рядового труженика. В том, что это именно «рядовые», — не сомневаюсь. Не знаю многодетных профессоров, академиков, генералов, директоров заводов.

Нередко, конечно, бывает, что рядовые рабочие зарабатывают больше профессоров. Но все равно для того, чтобы такую семью *предельно скромно* кормить-одевать в наш век, нужно иметь в бюджете как минимум 700 рублей. Подскажите мне, кандидату наук: где бы я мог заработать хотя бы половину этой суммы?

4. ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ МНОГОДЕТНОСТИ.

Чем можно объяснить стремление некоторых родителей к многодетности?

Основной контингент их состоит из людей, у которых этот процесс осуществляется стихийно. Дети у них родятся не потому, что их хотят, а потому, что они родятся, и все тут...

Второй мотив беспорядочного деторождения — тоска по клановости, по желанию видеть вокруг только своих и подстраховываться с их помощью к грядущей старости.

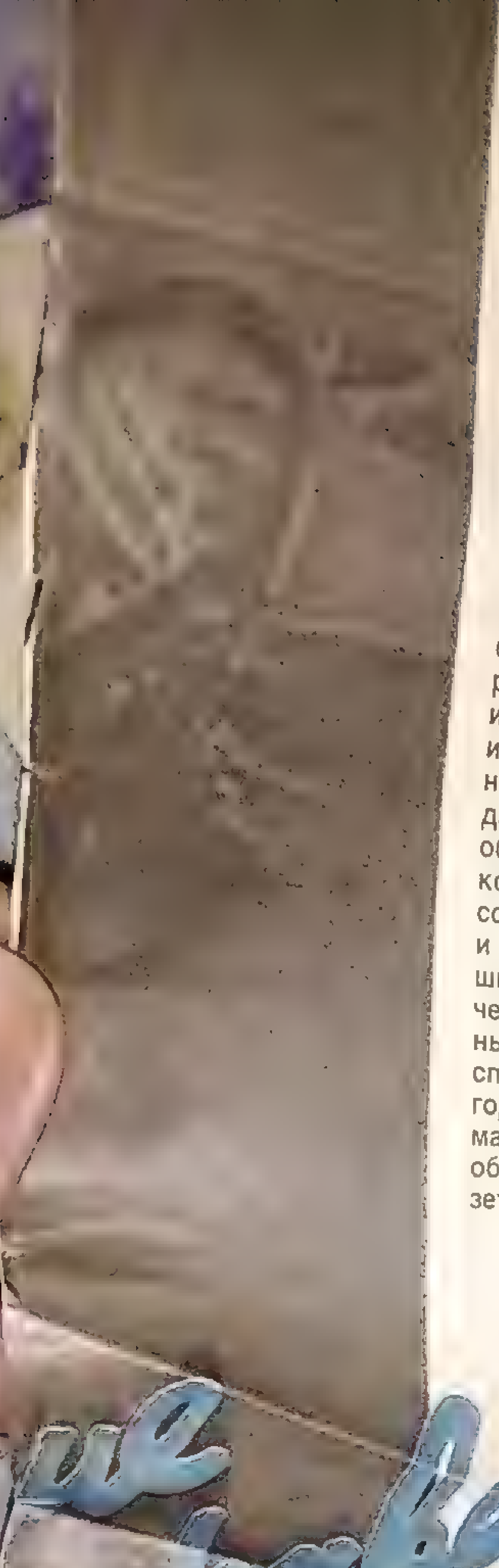
Третий мотив — самоутверждение, демонстрация собственной мощи перед окружающими.

Четвертый мотив — любовь к супругу и детям. Читая корреспонденции о многодетных семьях, я отметил одну интереснейшую объединяющую их особенность. В них нет ни слова о любви друг к другу супругов — родителей многочисленных детей. А любовь к детям... Какая же это любовь, если сознательно обрекаются они на потерю достатка и собственного достоинства?

И, наконец, пятый мотив — эстетический.

Вот мать многодетной семьи пишет в «Крестьянку»: «Только с ними я увидела во всем богатстве и волшебстве краски Рериха, Куинджи...» Соглашусь, что этот мотив наиболее импонирует из всех прочих. Однако хотелось бы узнать: а [illegible] бы вы пришли в музей с однимединственным ребенком, то Левитана до слез вы бы уже не почувствовали?

Высокая рождаемость необходима обществу после перенесения тяжких испытаний (войн, эпидемий) и совершенно необязательна в периоды относительного благополучного существования. Высокий прирост численности населения неизбежно «съедает» прирост национального дохода и тем самым бьет по карману *каждого без исключения* жителя той



Снимок прислал на наш фотоконкурс
А. ХРУПОВ.

Покушение на

Давайте поспорим о сути и проблемах многодетности. Перед спором представлюсь: научный сотрудник такой-то, кандидат биологических наук, 52 года, отец одного (увы!) ребенка и дед одного внука.

Итак, моя позиция по пунктам.

1. ГЛОБАЛЬНЫЙ АСПЕКТ МНОГОДЕТНОСТИ.

Известно, что если мухе дать беспрепятственно размножаться, то потомство одной пары за год может покрыть поверхность Земли многометровым слоем, состоящим из ее потомков. Столь же безудержно стремится заполонить собой все живое, начиная с бактерий и кончая высокоорганизованными животными. Человек, царь природы, к сожалению, тоже не исключение.

Человеческая популяция, особенно в последнем веке, ярко демонстрирует этот закон, удваиваясь в численности примерно через каждые 30 лет. Журнал «Курьер ЮНЕСКО» 15-летней давности привел любопытные, но страшные цифры роста человечества в том случае, если сохранятся современные темпы его размножения: через 300 лет (цифры точно не помню) биомасса людей будет равна массе матушки Земли, а через тысячу — массе Вселенной. Не слабо, а? Меня — так тошнит при мысли о реализации подобного людского муравейника. Соглашусь, что сейчас-то нам нечего опасаться. Просторы (особенно у нас в стране) еще имеются. Воды и воздуха тоже пока хватает, чего же еще? Однако должен сказать, что у нас нет повода к эйфории. Мы рубим сук, на котором сидим. Мало того, что человек в безудержном стремлении покорять пространства (он уже свой в Антарктиде!) уничтожил десятки вполне жизнеспособных и ценных, как с эстетической, так и с хозяйственной точек зрения, видов растений и животных, но и поставил в списки на уничтожение тысячи (!!) новых.

Но за неумение по одежке протягивать ножки» природа нам еще отомстит. Наиболее дальновидные ученые предрекают грозящие нам по этим причинам катаклизмы.

2. ЭТИКА И НРАВСТВЕННОСТЬ МНОГОДЕТНОСТИ.

Теперь стоит коснуться социальной значимости многодетности как явления. Люди рассматривают ее (многодетность) как покушение на их права. Это точная формулировка. Вспоминаю горестные эпизоды в жизни своей семьи: когда численность населения родительской комнаты (комнаты, не квартиры!) достигла 9 человек (семья отца и две молодые семьи — моя и брата), мы, стоявшие на очереди около 6 лет, стали получать на свои просьбы о расселении отказ за отказом. «Вашей семье из трех чело-

еще полмесяца — думайте. Прошло еще полмесяца — опять молчат. Тогда главному агроному и его заместителю пришлось самим составить списки двух бригад. Составили, вывесили — все опять молчат: довольны, не довольны, понять вначале было невозможно. Не привыкли люди сами решать! Самостоятельность вот так, сразу, из ничего не появляется, нужны уроки, опыт. Мы еще совсем недавно перевели все хозяйственные звенья на арендный подряд но в процессе даже недолгой работы в таких условиях многое как бы само собой встало на свое место. Раньше, когда все оплачивал совхоз, фермы обслуживали девять слесарей. И постоянно где-то что-то ломалось. Доярки, телятницы требовали увеличить штат ремонтников. А тут в течение месяца стало ясно, что и два человека прекрасно справляются со всем объемом работ. И я, как председатель, здесь уже ни при чем. Люди сами решают. Не сразу, но быстро поняли, что им нужно. Думаю, что и демократии враз не научишься.

Хотя учиться надо спешить. Времени нет у нас жить так, как вчера и даже сегодня. Рождаются, подрастают дети. Нравственно здоровы они только в счастливой семье, а такой семья бывает, когда счастлива женщина. Если мы поможем ей стать счастливой — благополучным будет и наше общество. Вот такая цепочка...

Наталья ГРИГОРЬЕВА

Фото Б. ЗАДВИЛЯ.

Перелом

Есть, по крайней мере, три стихотворения, по которым Ивана Сурикова знает едва ли не всякий. Это «Вот моя деревня...», запомнившееся с детства. Это песни, что у всех на слуху: о ямщике, замерзавшем «в той степи глухой», и об одинокой рябине, что хочет «к дубу перебраться». Песни, ставшие народными.

Со своего гравированного портрета Иван Захарович смотрит сухо, сурово. Мешки под глазами, окладистая борода. Старик... Между тем прожил он только тридцать девять лет. Сын оброчного крестьянина, Суриков родился 150 лет назад в деревне Новоселово Ярославской губернии. Был привезен отцом в Москву, где с десяти лет помогал торговать овощами. Две соседки, старые девы, обучили по-волжски окающего мальчика грамоте, заставляя нараспев читать жития святых. Первые стихи написал под впечатлением происшедшего в доме пожара. Благодаря А. Н. Плещееву стал сотрудничать с детскими журналами, которые в какой-то мере поддержали поэта. Быстро подорвав силы в житейской борьбе, Суриков заболел. Лечился, да безуспешно, и весной 1880 года умер от чахотки. За несколько часов до смерти Суриков вспомнил: он дал слово прислать стихи для детского журнала «Игрушечка». И нашел в себе силы продиктовать шесть строк...

Поэт заслужил благодарную память своих внуков, и правнуков, и праправнуков...

Владимир ПРИХОДЬКО

НЕ ПОВЕРЬТЕ, ХОТЬ ПРОВЕРЬТЕ

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ЦИФРЕ 13?

Наверное, не очень хорошо. Во всяком случае, если в самолете выпадает 13-е место или 13-я палата в больнице, многие чувствуют себя неуютно.

В японских больницах палаты № 13 есть, зато нет палат под № 4. А если здание многоэтажное, то в указателе лифта вы не найдете четвертого этажа.

Причина в том, что чтение иероглифа 4 — «си» — звучит, как другой иероглиф, означающий «смерть». Говорят, что даже не слишком суеверному больному будет очень неприятно лежать в «смертельной» палате. Четверки избегают не только в больницах, ибо для японцев она то же самое, что для европейцев 13. Недолюбливают японцы и цифру 9, так как при прочтении обозначающего ее иероглифа звучание ассоциируется с иероглифом «мучения». А вот цифры 3, 5 и 7 — счастливые.

(По материалам советской и зарубежной прессы.)

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

стоит решить еще одну сложную проблему — упрочение нитей.

директор предприятия Александр Кабиров.— Подписан контракт с итальянской фирмой на строительство и реконструкцию 1200 километров дороги — части Великого Шелкового пути. Это будет платная автотрасса с современным сервисом, сетью отелей, станциями техобслуживания. Строительство трассы рассчитано на восемь лет. Оно осуществляется в кредит и обойдется в 2,5 миллиарда долларов. Строить будут итальянские и наши рабочие. С инженерной фирмой «Текнолоджи Прожетти Лавори» тоже есть соглашение о строительстве под ключ завода по переработке хлопка.

Есть такая шутка: «Как проходят конкурсы красоты? Как приходят, так и проходят». Было бы неплохо, если бы праздник, столь удачно соединивший красоту, музыку и бизнес, имел продолжение, но уже сменив стандартное «мисс» на поэтично-восточное «пери».

А. ХИТАРОВА

г. Чимкент,
Казахская ССР.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Лиственное дерево. 6. Штат на севере США. 9. Французский естествоиспытатель, предшественник Ч. Дарвина. 10. Издательство литературы по сельскому хозяйству, основанное в Киеве в 1925 году. 13. Яркая звезда в созвездии Орла. 16. Английский писатель-реалист 19-го века. 18. Младший медицинский работник без специального образования. 20. Разновидность акации. 21. Состояние напряжения у человека и животных, возникающее под влиянием сильных воздействий. 22. Основатель русской школы шахматной игры. 23. Косметическое средство для ухода за кожей. 25. Историческая область в Восточной Грузии. 27. Тонкошерстная порода овец. 29. Мелководный участок в русле равнинной реки. 30. Повторяющаяся часть рисунка на ткани, трикотаже, обоях. 33. Напольный светильник на высокой подставке. 34. Полоса материи на одежде, пришитая складками или сборками. 35. Парламент в ФРГ. 36. Доля, часть, пай, норма чего-нибудь допускаемого.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Остров на юге Японского архипелага. 3. Бельевая хлопчатобумажная ткань, схожая с полотном. 4. В греческой мифологии прекрасный юноша, превратившийся в дерево. 5. Областной центр в УССР на реке Тетерев. 7. Фуражка. 8. Древесные строганые планки для покрытия пола. 11. Инструмент для письма и рисования при помощи краски. 12. Совокупность различных предметов хозяйственного обихода и производственного назначения. 14. Ценная редкая вещь, диковинка. 15. Наборная строкоотливная машина. 16. Опера Б. Сметаны. 17. Художественная роспись, финифть. 19. Древнегреческий поэт-драматург, «отец трагедии». 24. Американское млекопитающее рода кошек. 26. Точка зрения, взгляд на что-нибудь. 27. Заранее намеченный путь следования. 28. Сознательное неисполнение обязанностей или небрежное их исполнение. 31. Архитектор, один из авторов мемориального комплекса «Хатынь». 32. Особый пояс, придающий фигуре стройность.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 3

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Замша. 6. Ленинакан. 9. Зефир. 10. Палитра. 14. Клеопатра. 15. Стамбул. 19. Неруда. 20. Надежда. 21. Ядро. 24. Гафт. 25. Секатор. 26. Жасмин. 29. Кларнет. 30. Смородина. 32. Суматра. 33. Жизнь. 35. Симпозиум. 36. Ласка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Ария. 3. Шпагат. 4. Пеликан. 5. Кариатида. 7. Щеколда. 8. Трюмо. 11. Хлорофилл. 12. Аргамак. 13. Фундамент. 16. Книга. 17. Реформа. 18. Дойна. 22. Верещагин. 23. Гардина. 27. Аргус. 28. Артикул. 31. Группа. 34. Язык.

—моё

РАСТЕНИЯ ЗАЩИЩАЮТ, ПРЕДСКАЗЫВАЮТ, ПРЕДУПРЕЖДАЮТ

дости. С годами сам себе ставит все новые проблемы, но хорошее окружение может избавить его от излишней тревожности. В супружестве чувствителен к неприятностям, поэтому нужно ему помочь.

СОСНА (19.02—28.02; 24.08—02.09). Изысканна, красива, умеет это подчеркнуть, любит дом, изящность обстановки. Отважна, смела, рискованна, но невезение других ее не трогает. Проявляет слабость только в любви.

ИВА (01.03—10.03; 03.09—12.09). Меланхолическая красота, любит тепло, поэтична. Несмотря на нежную внешность, решительна и деловита. Беспомощность — не более чем тактика.

ЛИПА (11.03—20.03; 13.09—22.09). Неслыханно обаятельна, чем умело пользуется. Мечтает об удобствах, но не это главное. Скука — ее враг. К лести чувствительна. Труднопостижима.

ОРЕШНИК (22.03—31.03; 24.09—03.10). Часто слаб и невзрачен, но тот, кто близко его узнает, не сможет не поддаться его влиянию. Без остатка добр или изощренно зол.

РЯБИНА (01.04—10.04; 04.10—13.10). За хрупкой внешностью скрывается необычайно стойкая натура. Мила, обаятельна, по легкой походке можно узнать ее издалека. Любит доставлять ближним радость, даже в ущерб себе. Несколько эгоцентрична. Сильно развитое чувство ответственности заставляет ее считать себя виноватой во всем происходящем. Постоянно проверяет чувство. Ее нельзя обманывать. Рябина не предаст.

КЛЕН (11.04—20.04; 14.10—23.10). Аккуратен, ухожен, немного кокетлив, всегда там, где есть что-то необычное, модное. Незауряден, энергичен, неутомим. Не любит засиживаться на одном месте. В любви с ним сложно.

КАШТАН (15.05—24.05; 12.11—21.11). Очень красив, но не пользуется этим. Легко меняет занятия, мнения. Склонен к пуританству. Труден во взаимопонимании.

БЕРЕЗА (24.06). Гибкая и деликатная, аристократичная и легкая, милая в совместной жизни. Пользуется успехом, но никогда не злоупотребляет ничьей любезностью. Она полна чувства меры и терпимости, не выносит одного — вульгарности. Без снобизма, несмотря на деликатную внешность. Вырастает в труде.

БУК (22.12). Из тех, кто доживает до позднего возраста. Прекрасно считает деньги, но и с ним случаются припадки щедрости. Идеален в супружестве, любит детей.

Исконным долгом для мужчин считались три блага, среди которых — непременно посадить дерево. Однако если опять же заглянуть в историю, то выяснится, что мужчины незаконно присвоили себе это садоводческое первенство. Первыми «приручителями» деревьев были женщины. Греческая богиня Артемида, как известно из мифологии, была охотницей. Но выиграла состязание с мужчинами не в охоте, а в садоводстве, потому и тайны врачевания растения открыли первой ей. Целый род полыней (как считают, женских лекарств) назван ее именем.

Государства брали своим гербом (кстати, слово «херба» переводится как растение, трава, дерево) то пальмовую ветвь, то кленовый лист, то невиданный цветок дерева. До сих пор представители некоторых племен и народностей считают, что устроили свой дом лишь только после того, как поставят на новой территории хотя бы шест — символическое дерево рода.

Учителей знаменитых йогов непременно изображают сидящими под священными деревьями. А самого человека йоговские школы нередко изображают в виде дерева. Ствол — спинной мозг, ветки — 72 тысячи нервов, семь цветков на дереве — семь центров астрального тела, листья — легкие... Дело, конечно, не только в аналогиях, но еще и в том, что «нервизм» и нервную систему у деревьев недавно обнаружили ученые. И потому не надо смеяться над теми, кто утверждает, будто чувствует настроение растений и даже разговаривает с ними.

Но если связь растений-покровителей с человеком существует, то откуда она берется и действительно ли дерево может лечить, дарить благо, влиять на нашу жизнь и вообще на процессы, происходящие в природе?

На эти вопросы сегодняшняя наука шаг за шагом начинает давать положительные ответы. Уже стали расхожими данные о том, как деревья регулируют численность насекомых, птиц с помощью фитонцидов и специфических ферментных выделений. Скажем, напали на листья гусеницы — растения посылают друг другу сигналы: «будьте готовы к отпору». В ответ сородичи по лесу вырабатывают собственные химические «яды». Сигналы SOS стволы и ветви могут принять даже через стеклянные колпаки и стены — это подтверждают эксперименты. Правда, «язык» сигналов пока нам не известен. В передаче информации участвуют, быть может, те самые биополя, о природе которых сегодня спорит наука.

Растения — существа живые. Ботаники даже установили, что так называемые геопатогенные, то есть неблагоприятные для человека и животных, зоны на деревья влияют гораздо активнее, чем на людей. В таких зонах они просто не растут, как говорится, чахнут на корню. А потому рядом со здоровым растением мы невольно попадаем под «благодать» природы и невольно приобщаемся к тем «токам» земли, которые преобразует дерево.

Если заглянуть в старинные справочники по народной медицине, то необычных свойств у той же рябины окажется гораздо больше, чем перечислено в незамысловатом гороскопе. Считалось, например, что рябина приносит дому счастье. И потому многие так любовно сажали рябинки под окнами, в палисадниках. При этом верили, что злой человек не войдет в оберегаемый таким образом дом. Жениху с невестой перед венчанием по веточке деревца клали в обувку — на счастье и от лиха. А сломать рябину, считалось,— навлечь беду.

А сколько есть других преданий о растениях — хранителях и помощниках! Издревле, например, был обычай в Египте и на Ближнем Востоке вывешивать алоэ на дверях и окнах. Полагали, что это растение способствует процветанию дома и его обитателей, долголетию живущих. И, видимо, справедливо. Алоэ без воды может держаться несколько лет и даже цвести. К подобным «домашним амулетам» относится и цветок цикламен. Еще древние римляне верили, что он охраняет от всех напастей. А кроме того, со времен Гиппократа им лечат женские, желудочно-кишечные, нервные болезни, простуду, подагру, ревматизм. Не меньше лестных слов можно сказать о комнатной герани (по-научному пеларгонии). Максим Горький заметил, что ее любит и чтит простой люд, особенно ремесленники, за то, что листья способны всасывать ядовитый воздух лудильных и сапожных мастерских и даже угар и сырость. Ученые подтвердили, что фитонциды цветка и вправду хорошо справляются с микробами, аромат может ослаблять головную боль, снимать усталость, нормализовать сон.

Не надо пренебрегать для палисадника и таким исстари известным деревом, как осина. С языческих времен оно имело благое значение как растение, исполненное избытка силы: листья ее дрожат, разговаривают и тем самым отгоняют всякую нечисть, хранят от болезней. Можно напомнить также о вербене, дающей любовь и веселое расположение духа, о крушине, «избавляющей от колдовства», о бузине — эмблеме усердия, о смоковнице, чьи ветки спасают от разъяренных быков, а листья используются для гадания: на листе пишешь вопрос, если моментально чернила высыхают,— ответ отрицательный. А вот шелковица черная, посвященная Меркурию — покровителю предприимчивых, способствует еще и успеху в делах.

Не все суеверия объяснимы. Трудно, например, сегодня сказать, почему яблоню, лавр и некоторые другие деревья считали, выражаясь современным языком, громоотводами, то есть имеющими свойства «отстранять молнии». Может быть, опять дело в том, что растения создают вокруг себя поля и заряды? Во всяком случае, влиять на образование гроз и молний растения могут с помо-

щью эфирных масел, которые, выделяясь, поляризуют воздух и создают заряды электричества. И не удивительно ли, например, то, что сильнейший эфиронос — рододендрон — используется сегодня гомеопатами при ухудшении самочувствия именно перед грозой? Кстати, в древнем культе лавра тоже есть интересная деталь. Древнегреческие гадатели и жрецы носили на себе венки из лавра и жевали его листья, за что получили прозвище «лавроедов». Предсказывать будущее и врачевать они умели, вот только непонятно, каким образом эту их способность стимулировало растение? Но ведь и обычные деревья, такие, как ива, орешник или сосна, пользовались репутацией чудесных. Скажем, из ивы чернокнижники делали волшебные жезлы для отыскания кладов и рекомендовали носить веточку на себе для предохранения от адских видений. Палочки орешника употреблялись для отыскания источников воды лозоходцами. Сосну использовали для определения мистического числа человека, которое, по поверью, должно было бы способствовать удаче: ее обходили три раза и сколько шишек собирали, это число и было заветным.

Перечислять можно еще и еще. Но главное — во многих преданиях и самих названиях деревьев зашифрованы указания их целебных возможностей. То же упоминание, будто ива устраняет адские видения, можно объяснить тем, что ею до сих пор исцеляют лихорадки, малярию и бред. Одно из видовых названий рябины — торминалис — значит «излечивающая живот». А как известно, «живот», если исходить из славянского корня, не только здоровье, но и жизнь. Платан, по одному из преданий,— дерево Елены Прекрасной, из-за которой началась Троянская война. И неспроста, видимо. Еще древнеримский известный врач Квинт Серен Самоник рекомендовал листья платана против морщин на лице, для возвращения красоты и молодости.

Но есть в названиях деревьев и трав и предостережения. Вчитайтесь только: совиное зелье, шайтанова ягода, волчья ягода, чертово яблоко. Все указывают на опасность. А о монстере, ныне известной как комнатное растение, среди индейцев Америки ходили предания, будто вообще людей пожирает. И тоже неспроста. Слово «монстера» произошло от слова «монстр», что означает чудовище. Известный в народе хвощ, издавна лечащий людей, также оказался с «подвохом». «Хвощ» в переводе с латыни значит «конский хвост». И ведь и вправду способен свалить любую лошадь с ног, если она включит эту травку в свое меню.

А как не ошибиться и выбрать дерево для лечения человеку, незнакомому ни с ботаникой, ни с фитотерапией? Сколько в последнее время было публикаций о том, что можно от растений подзаряжаться, но и предостережения конкретные были: мол, осторожнее с тополем, он может отбирать энергию. Верить этому или нет? Что касается тополя, то обидели его незаслуженно. Ни в одном старинном справочнике по растениям, ни в книгах по магическим растениям (были и такие) вообще нет упоминаний о его биоэнергетическом «вампиризме». Наоборот, очень много хороших слов сказано. Дерево это, по преданиям, посвящено Геркулесу, а он, как известно, хилостью не страдал. Кору и почки тополя применяли от воспалений и лихорадок, а смолу еще и для благовоний.

Так как же быть с рекомендациями, остерегаться ли того или иного дерева? Здесь мне наиболее близка точка зрения доктора тибетской медицины В. Востокова. В одной из своих публикаций он пишет, что для того, чтобы научиться общаться с деревьями, надо уметь найти «свое» дерево. Но поиск этот состоит не в ботанических ухищрениях, а, образно говоря, в интуитивном узнавании своего «друга» из царства растений. «Для этой цели,— пишет он,— выберите красивое дерево с блестящими листьями. Вы должны почувствовать симпатию и доброжелательность к нему. Приблизьтесь к нему, почувствуйте его биополе. Встав рядом с ним, обнимите его и слейтесь с ним. Закройте глаза, ощутите корни, движение соков из-под земли по стволу вверх и растекание их по кроне».

Весной, утверждает доктор, особенно хорошо слышно движение соков. И можно почувствовать, как сверху стекает прана (понятие жизненной энергии в индийской философии). Для этого надо отождествить себя с деревом и испытать на себе движение восходящей и нисходящей энергии. Таким образом можно лечить себя, «очищаться» от неврозов — после общения с деревом многие чувствуют в себе внутреннюю чистоту и покой.

И еще одна немаловажная рекомендация. Уходя, надо поблагодарить дерево, погладить его рукой, проявить к нему нежность, как к своему ребенку. Доктор Востоков считает, что у деревьев и растений есть нервная система. И потому они, как и люди, воспринимают и чувствуют мир. И помогают нам — таким же, как они, детям Природы.

Александр КАПКОВ

Фото В. ЗЕНКЕВИЧА.

Вскоре после окончания войны я получил однажды вечером в Лондоне неоценимый урок... Я присутствовал на банкете, и во время обеда мой сосед по столу рассказал забавную историю, основанную на следующей цитате: «...божество намерения наши довершает, хотя бы ум наметил и не так...»

Рассказчик упомянул, что это цитата из Библии. Он ошибался. Я это знал. Я знал это точно. Тут не могло быть ни малейших сомнений. И поэтому, стремясь утвердиться в сознании своей значительности и проявить свое превосходство, я сам назначил себя непрошеным и нежеланным арбитром, сочтя нужным поправить его. Он твердо стоял на своем. Что? Из Шекспира? Не может быть! Абсурд! Это цитата из Библии. И ему это твердо известно!

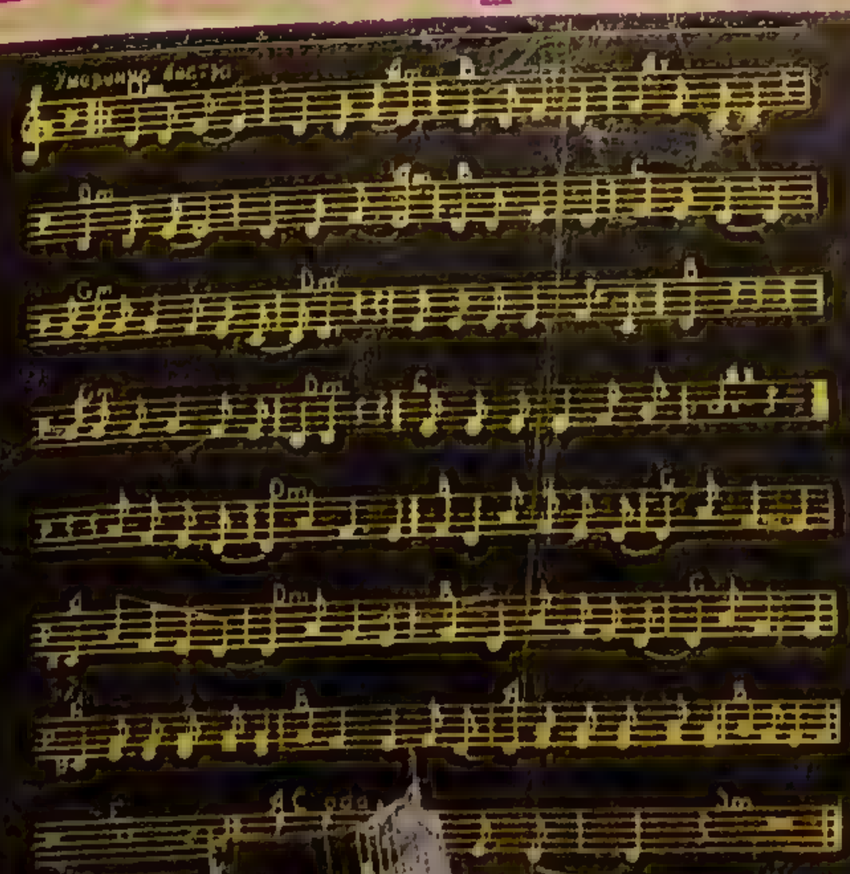
Он сидел справа от меня, а слева сидел мой старый приятель Фрэнк Гэммонд. Гэммонд посвятил много лет изучению Шекспира. Поэтому мы с рассказчиком договорились передать вопрос на решение Гэммон-

---

Продолжаем по просьбам читателей публикацию (в сокращении) глав из книги Д. Карнеги «Как завоевывать друзей...». Начало в №№ 1, 4, 6, 7.

ГРУППА «КОМБИНАЦИЯ»

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА АНСАМБЛЯ. Дата рождения — 1988 год. Место рождения — Саратов. Директор, художественный руководитель и автор текстов песен — Александр Шишинин. Композитор — Виталий Окороков. Солистки — Алена Алина, Таня Иванова и Ваня Попов. Инструментальистки — Света Костыко, Оля Ахунова, Аня Ковалева. Все девчата молодые, симпатичные, незамужние. По итогам молодежных хит-парадов прошлого года Комбинация вошла в десятку лидеров.



НЕ ЗАБЫВАЙ

(песня из кинофильма «Мордашка»)

Слова Александра ШИШИНИНА.
Музыка Виталия ОКОРОКОВА.

Сколько лет, сколько зим
Я не видела тебя —
Поезд вдаль уносил
Все, что было до тебя.
Но я забыть не сумею,
Как мы простились шутя,
Вижу пустую аллею
В серых полосках дождя.

ПРИПЕВ:
Не забывай наш первый вечер,
Не забывай моей любви,
Не обещай последней встречи
И до утра меня не жди.
Я не буду тебя ни с кем делить,
Я хочу лишь тебя скорей забыть.

Знаю я, знаешь ты —
Вместе нам с тобой не быть,
Все слова и мечты
Постарайся позабыть.
Но я забыть не сумею,
Как мы простились шутя,
Вижу пустую аллею
В серых полосках дождя.

ПРИПЕВ.

основании сорокалетнего опыта изучения «повадок» подсознания пришел ленинградский ученый, доктор медицинских наук Василий Николаевич Касаткин.

Обычно то, что мы видим во сне, отражает текущие человеческие заботы, эмоциональные переживания, житейские неприятности и конфликты. Причиной сновидения может быть любая внешняя помеха, скажем, лай собаки и кошачий «концерт», шум на улице или табачный дым в комнате, переедание, употребление алкоголя.

Очень важно в многообразии снов установить те типы сновидений, которые указывают на развившуюся или только подступающую болезнь. В большинстве случаев так или иначе в них представлена человеческая фигура. Спящий видит сам себя, но бывает, что в соседстве с другими фигурами, водой, льдинами и т. д. Смысловым центром сновидения всякий раз является тот орган или часть тела, где развивается недомогание.

Обычно «сторожевые» сновидения, связанные с болезнью, тревожны, неприятны и содержат пугающие сцены. Но это не значит, что, увидев какой-то страшный сон, вы обязательно заболеете. «Вам не нужно беспокоиться до тех пор, пока тот же самый сюжет не появится по крайней мере несколько раз в течение недели»,— утверждает доктор Касаткин.

Будучи фронтовым врачом, Василий Николаевич наблюдал эпидемическую вспышку гепатита, называемого в просторечии желтухой. Уже за несколько дней до проявления болезни сон у людей стал неспокойным, в сновидениях [illegible]оявились мотивы тоски [illegible]траха, которые вскоре при[illegible]и более конкретный ха[illegible] и обернулись картина[illegible]м и ранений в правой [illegible]ой области (при ге[illegible]жается печень).

[illegible] одна из пациенток обратилась к врачу с жалобой на повторяющееся неприятное сновидение (она сама или кто-то из ее знакомых ест сырую или испорченную рыбу). После обследования желудка пациентке поставили диагноз — гастрит. Об этом заболевании подсознание может предупреждать за месяц до его явного обострения. С еще большим упреждением удается «засечь» болезни легких и сердца, гипертонию.

При болезни сердца человек может увидеть, что его завалило землей или он получил ранение, удар камнем в область сердца. Страх, испытанный во сне, сохраняется и при пробуждении.

Типичной картиной при болезни легких является тонущий человек. Он задыхается или пролезает сквозь узкое отверстие, причем застревает на уровне груди, ему трудно дышать.

При нарушении кровообращения в ногах человек видит во сне, как он ходит по грязи, воде, снегу в рваной обуви или босиком. При артрите позвоночника возможен сон, в котором перетаскиваются тяжести на спине. При простудных заболеваниях обычно снится, будто вы купаетесь в ледяной воде, принимаете холодный душ, бродите раздетым.

О гриппе предупреждает увиденная во сне конфликтная ситуация: кто-то хочет ударить вас по голове. Или на человека надет какой-нибудь странный, нередко остроконечный головной убор.

Разумеется, не все такие сны непременно сбываются, во всех случаях диагноз должен поставить врач-специалист, причем после тщательного обследования, но подсказкой собственного организма не стоит пренебрегать.

Еще хотелось бы поговорить вот о чем. Как мы спим, точнее, умеем ли мы спать? Умеем ли выспаться, скажем, за 4—6 часов? Можем ли в полной мере использовать свой сон? Странные вопросы, скажете вы. В состоянии ли человек управлять этим процессом? Разве что таблетку снотворного примет. Но, оказывается, можно научиться спать... грамотно.

Ночной сон каждого из нас разбит на циклы. Продолжительность таких циклов на протяжении всей жизни не меняется и составляет от полутора до двух часов. Проходят они в одном и том же порядке.

Первая фаза — так называемый «медленный» сон — наступает, когда мы закрываем глаза, расслабляемся и засыпаем. Спустя 10—15 минут его сменяет «глубокий» сон, который продолжается почти полтора часа. В это время мозг человека отключается и отдыхает. На смену «глубокому» сну приходит «быстрый», который длится всего 10—15 минут. Тело человека становится практически неподвижным, но мозг как бы просыпается и напряженно работает. Именно в этот кратковременный период нам снятся сны. Потом, не замечая этого, мы просыпаемся на несколько минут, и цикл повторяется снова.

Для того, чтобы правильно организовать режим, надо определить продолжительность своих циклов сна (они, кстати, дают о себе знать не только ночью, но и днем, когда мы бодрствуем), и в первую очередь заметить время перехода к «медленному» сну. Как это сделать? Несколько раз в течение дня, обычно в одно и то же время, мы испытываем как бы легкое недомогание, глаза слипаются, притупляется внимание. Вызвано это не переутомлением, а всего-навсего тем, что организм сигнализирует о начале цикла «медленного» сна. Попробуйте засечь точное время наступления таких состояний. Интервалы между ними и будут циклом вашего сна.

Считается, что человек должен спать в среднем не менее 8 часов в сутки. Но продолжительность сна — далеко не самое главное. Важнее его качество. Допустим, что цикл вашего сна равен [illegible]ум часам, и вы определили [illegible]ачало периода «медленного» сна приходится на пол-одиннадцатого вечера. Поэтому ложиться спать ровно в 22 часа не стоит — это вызовет лишь раздражение и сбой естественного ритма. Лучше подождать полчасика.

Вы вернулись домой в 23 часа. Сразу ложиться в постель тоже бессмысленно, ведь, по вашим расчетам, вы заснете только в половине первого. Поэтому посмотрите телевизор, почитайте — через полтора часа к вам придет здоровый сон, и вы проснетесь в отличной форме. Лучше пропустить один-два цикла, лечь позже, чем всегда, нежели пытаться сломать свой естественный «график».

Исследования американских специалистов показали, что практически любой человек может снимать усталость, прибегая к «мгновенному» сну продолжительностью всего несколько десятков секунд. Попробуйте овладеть нехитрым приемом. Почувствовав наступление цикла сна (легкое недомогание, сонливость), примите удобную для отдыха позу, расслабьтесь, закройте глаза, замедлите дыхание и представьте, что вы как бы проваливаетесь в бездну. Ваш мгновенный сон продлится от 10 до 30 секунд, но позволит отдохнуть, взбодриться.

Важно уметь и просыпаться вовремя. Если утром по звонку будильника вы встаете разбитым и невыспавшимся, значит, звонок раздался в середине цикла. Это сильно вредит организму. Древние японские врачеватели сравнивали такое пробуждение с ударом дубиной по голове. Поэтому прежде чем лечь спать, рассчитайте время конца вашего третьего или четвертого цикла и ставьте будильник точно на этот час. Не беда, если вы встанете пораньше, главное — встать вовремя. Тогда день вы начнете с улыбкой и прекрасным самочувствием.

Владимир ШАБАНОВ

Вы проснетесь с улыбкой

А БЫЛА ЛИ СИНЯЯ ПТИЦА?

Диалоги о том, что мешает детям Чукотки быть счастливыми, ведут наш корреспондент Лариса БОГДАНОВА и Анна НУТЭТЭГРЫНЭ. «Президент Чукотки», «Летящая по тундре», «Счастливая дочь снегов» — так называли ее журналисты...

— Спохватились. Заговорили о вырождении наций, их культуры, традиций, языка. О том, что бездумно и расточительно эксплуатировали северные земли, все дальше в тундру загоняя коренное население с исконным оленеводством и охотой. В экстренном порядке собрался в Москве Съезд малочисленных народов Севера. Не праздником в национальных одеждах был он, а серьезным разговором о трагическом положении чукчей, нивхов, ненцев, эскимосов. Прозвучали вопросы: кто мы такие, зачем живем и почему так драматически складывается наша жизнь, что оставим в наследство детям? Вот — ключевое. Дети! Они продолжение или конец нации, ростки хрупкие и зависимые от всех непогод и передряг, и прежде всего от родительской несостоятельности. Спасение народа надо начинать с детей!

Анна, ведь так красиво пришла на Чукотку Советская власть. Появились первые школы, больницы, русские учителя-подвижники, создавшие букварь на чукотском языке, из яранг началось переселение в самые настоящие дома... Но прошли годы, сменились поколения, и будто ничего этого не было. На Чукотке кризис народного образования, не хватает хороших современных школ и детских садов, не хватает книг на родных языках, талантливых наставников. Подвергается серьезной критике и сама система школ-интернатов для детей оленеводов и охотников, отрывающая их от родителей, от традиций народной жизни. Ставятся под сомнение и те достижения, которыми гордилось ваше поколение — первых интеллигентов, первых руководителей из местной национальности. Ведь ты, Анна, была председателем Чукотского окружного исполкома, депутатом Верховного Совета СССР от своего края, Юрий Рытхэу писал романтические повести и романы о своих земляках, и читатели думали, что «самые красивые корабли» в ваших краях. Так, может, прошлое — всего лишь мираж? Была ли Синяя птица? Или только тень ее мелькнула?

— У меня подобных сомнений никогда не возникало. Все это было на Чукотке. И было захватывающе интересно, романтично красиво. Первые интернаты и больницы, наши первые учителя и наставники. До сих пор остались в душе ощущения, возникшие у меня еще в интернате,— предчувствие новой жизни, каких-то больших событий. Синюю птицу легко потерять. Но это я бы сказала, дело совести и души каждого из нас.

Поверь мне больно вести этот разговор. Он о моем народе, обо мне, долгие годы проработавшей руководителем. Теперь, когда за плечами большая жизнь, опыт, многое видится по-другому. Где не так поступили, не на то ставку сделали. И понимаю, что ошибки наши мало отличаются от ошибок прочих окраин России или средней полосы с ее «неперспективными» деревнями, но от этого не легче.

Что все-таки происходит и что изменилось? В социальное обустройство Чукотки вложены многие сотни миллионов рублей, счет этот нарастает с каждым годом. Но жизнь моих земляков не становится счастливее, более того, как утверждает статистика доктора Вольфсона (был такой знаменитый на всей Чукотке ученый и врач-подвижник), отдельные северные народы имеют тенденцию к вырождению. Страшный прогноз...

Значит, дело не только в капиталовложениях, не только в том, сколь много на Чукотке построено панельных домов, типовых школ, детсадов и дворцов пионеров. Помнишь лозунг «От жирника — к атому!»? В каждом клубе висел. Казалось, вот еще построим в Билибино атомную электростанцию, и окончательно оторвем новые поколения Чукотки от векового уклада жизни, от яранги и коптящего жирника. Может, здесь и таилась наша роковая для судеб северных народов ошибка — в определении цели? Ориентируясь на развитие промышленности, развивая горнодобывающую и золотоперерабатывающую отрасли, мы отодвинули на второй план оленеводство — дело, которым всегда занимались коренные жители. А тем самым посягнули на традиционный образ жизни чукчей, эвенов, эскимосов, подрубили их корни.

В двадцатые — тридцатые годы было необходимо научить чукчей и эскимосов жить в современных домах, пользоваться благами цивилизации. Но со временем проблемы воспитания и образования становились все сложнее и острее, а принципы и методы не менялись.

Мой отец был прекрасным охотником. А в тридцатые годы его избрали председателем сельского Совета. Он работал, но продолжал охотиться. Наш дом стоял на берегу Ледовитого океана в поселке Рыркайпий. Я помню, как папа брал меня с собой на охоту в открытое море, учил метко стрелять.

В поселке в школе у меня было много добрых наставников. Это были люди приезжие — с Большой земли. Они очень доброжелательно и серьезно относились к нам, пытались воспитать нас хорошими, интересными людьми.

Когда я училась в Певекской школе-интернате, и здесь меня окружали друзья. Дом учителя, что находился в двух шагах от интерната, по сути, считался нашим родным домашним очагом, так тепло и сердечно там было. Да, нас обеспечивало государство всем, но относились к нам наставники с определенной строгостью, приучали быть ответственными, не делали поблажек, наказывали по делу, хотя учителя прекрасно понимали, что нам нелегко, что наши родители за пятьсот километров в тундре, что мы завидуем тем ребятам, которые вечером уходят домой. Но взрослые говорили с нами о доме, родителях и готовили нас к встрече с ними. И вот наступал день, когда за мной в Певек приезжала мама на собачьей упряжке. Она привозила меховую одежду, пошитую своими руками, наряжала меня, и мы неслись

СКАЗКА С ПУГОВИЦЕЙ

Пуговица и Шпилька сидели в кафе.

Пуговица была молоденькая, а Шпилька повидала немало и была в жизни немного разочарована, потому что никогда не могла отличить настоящие волосы от искусственных.

— Главное, — говорила Шпилька,— берегись, чтоб тебя не пришили.

Пуговица слушала разинув рот.

— Всякие иголочки теперь водятся, — продолжала Шпилька.— И ниточки. Пришьют за милую душу.

Пуговица напугалась. Коекак допив кофе, она бросилась бежать и дома сразу спряталась под кровать. А под кроватью Шило валялось, которое, как ни крути, было похоже на иголку.

— Как жизнь, Пуга? — приветливо сказало Шило.

— Нормально, — ответила Пуговица, вскочила в ужасе на стол и бросилась в кисель. В киселе было как-то спокойней.

Вылезши из киселя, Пуговица отряхнулась. Шило пока не пришивало. Зато неподалеку Пуговица увидела Вилку. Лежит, не шевелится! Но уж если тебя пришьют вилкой! Вот ужас-то!

Содрогаясь, Пуговица выскочила на улицу. А на улице — еж! Вот где иголочки!

Пуговица побежала по тротуару, вдруг видит — телевизионная башня! Игла! Ужас! Ужас! Если такая пришьет — о-го-го!

Пуговица прыгнула вправовлево — и упала в грязь. Пока вылезла, все дырки грязью позабивала. Побежала домой, к киселю поближе. С ним както спокойней. Уж кисель никогда не пришьет, разве немного намочит.

Вдруг видит Пуговица: на углу автомат с газировкой.

У автомата Молния стоит. Не та, что в небе гремит, а та, на которую куртки застегивают.

Молния пить хотела, а трехкопеечной монеты у нее не было.

— Эй, Кружочек! — крикнула она Пуговице.— Иди-ка сюда, я тебя в автомат брошу, пить охота.

— Я не Кружочек. Я — Пуговица.

— А где ж твои дырки? Как Пуговица ты не проходишь. Глянь в зеркало.

Пуговица глянула — и верно: все дырки забились грязью.

— Ты, наверное, Вилка,— смеялась Молния, блистая медным зубом,— или Ложка? А может, ты — Самолет?

— Я — Пуговица.

— Коррова ты! — грубо сказала Молния и толкнула Пуговицу плечом.

Стал собираться народ.

И тут откуда ни возьмись — Иголка.

— Иди-ка сюда,— поманила она Пуговицу пальцем.— Пойдем-ка к Нитке.

Пуговица совсем растерялась, и Иголка отвела ее к Нитке.

Нитка сурово глянула на Пуговицу:

— Ты где пропадала?

— Да я так...

— Служила?

— Да нет, я с киселем...

— Ах, ты была свободна,— сказала Нитка и прочистила Пуговице иголкой один глазок.— Это хорошо.— И она прочистила другой глазок.— Хорошо быть свободным.— И она прочистила третий. — Но в киселе нет счастья, надо делом заниматься.— И она прочистила Пуговице последнюю дырку и тут же иголочкой ее и пришила.

Пуговица огляделась. Рядом с ней были пришиты и другие пуговицы, которые все время застегивались. Все вокруг было застегнуто.

Даже небо. Днем застегнуто оно на Солнечную пуговицу, ночью — на Лунную.

А там далеко-далеко, в глубине небесного свода, всегда мерцают над нами звездные пуговички. Они держат на себе огромные миры, чтоб те не рассеялись в пространстве.

2. «Работница» № 6, 1990 г.

Роман СЕФ

Шишки

Где растут шишки?
На елке
У опушки
И у Смирнова Мишки
На лбу
И на макушке.

Лиловое стихотворение

Весь лиловый
Новый дом.
Весь лиловый
Кот на нем.
Кухни и столовые
Тоже в нем
Лиловые.
От трубы и до колес
Весь лиловый
Паровоз.
И сиреневый букет
На лиловый встал
буфет.
— И кому какое дело —
Я люблю
Лиловый цвет.
И карандаша другого
У меня сегодня
Нет.

Пароход

Ванна — море.
Я — пароход.
Полный назад!
Полный вперед!
Право руля!
Лево руля!
Мчусь я по морю,
Ногами бурля.
Я бы доплыть
До Австралии мог,
Но у Петровых
Протек потолок.

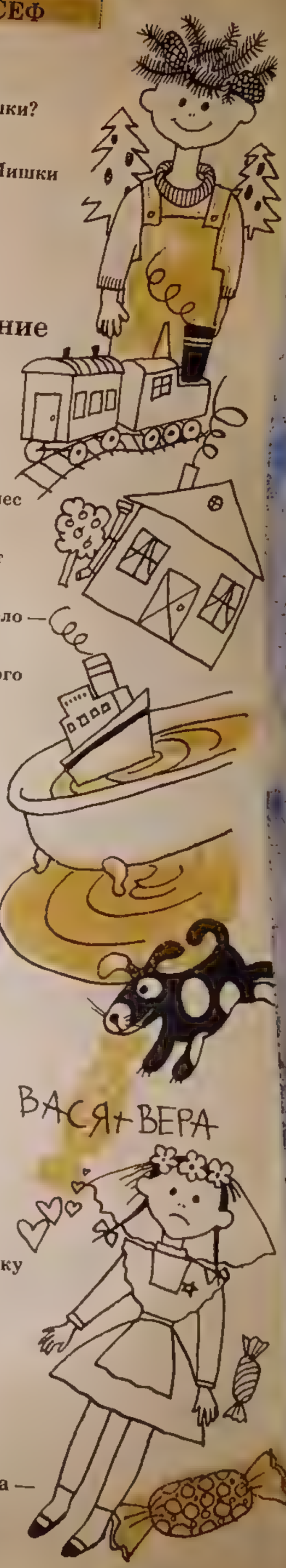
Женитьба

Василий решил,
Повинуясь судьбе,
Жениться на Вере
Из первого «Б».

Он ластик и ленточку
Ей подарил
И замуж идти ее
Уговорил.

Но папа и мама,
И наша собака
Решительно против
Подобного брака.

Поскольку женитьба —
Вопрос непростой,
То ходит Василий
Пока холостой.



I СНОВА — КРИСТИАН ДИОР

История Кристиана Диора может служить примером сказочного успеха. В 1946 году промышленник Марсель Буссак поручил модельеру Кристиану Диору создание Дома моделей на улице Монтень, 30, в Париже. Получив возможность для широкого творчества, Диор довел свои работы до такого совершенства, что демонстрация его моделей 12 февраля 1947 года произвела настоящий «взрыв» в мире моды. Главный редактор американского журнала «Харперз базар» Кармель Сноу написала тогда: «Ваши платья имеют совершенно новый облик». Так родилось направление «нью лук» («новый облик»). Таким образом, Кристиан Диор возродил великие творческие традиции Франции, которая всегда была образцом элегантности для всего мира.

В те же годы произошла еще одна революция: были выпущены духи «Мисс Диор», которые сразу же стали вершиной утонченности и изысканности. «Невозможно себе представить,— писал Кристиан Диор в своих воспоминаниях,— сколько забот и трудностей приносят поиски нового аромата, создание флакона и даже простой упаковки. Это [illegible] столько сил и времени, что я чувствую [illegible] не только модельером, но [illegible] фюмером». Появление духов [illegible] Диор» знаменовало собой рождение фирмы «Парфюм Кристиан Диор».

Зачем этот экскурс [illegible] читательницы если в магазине нет ни духов [illegible] моды! Ну ж, начнем приобщаться.

Недавно в центре Москвы на улице Горького открылся салон «Кристиан Диор», и это только начало. Как сказал впервые приехавший в нашу страну президент фирмы господин Морис Роже, наша цель — прийти в дом к каждой вашей женщине и помочь не только приобрести необходимый товар, но и научить ориентироваться в том колоссальном разнообразии средств, которые выпускает «Кристиан Диор». Поэтому в самых ближайших планах — открытие косметического салона в ГУМе, где женщины смогут получить необходимые советы и консультацию по уходу за своей кожей, а также цикл телевизионных сюжетов по искусству макияжа. С выпуском первой губной помады мир моды облетело выражение «наряжайте вашу улыбку в Диор».

Специалисты по дизайну должны предугадать тенденции развития моды на как можно более ранней стадии, выбрать соответствующие ткани и принять решение о доминирующих цветах. Ткани [illegible] значение, как и цвета для [illegible] атмосферы, от которой [illegible] будущей косметики.

[illegible] летом косметика фирмы «Парфюм [illegible] Диор» строится на гармонии спокойных [illegible] тонов. Лето открывает женщину [illegible] нтичную, мечтающую об экзотических путешествиях. Новый стиль получил название «Авантюра».

ТЕХНИКА НАЛОЖЕНИЯ МАКИЯЖА

Прежде чем приступить к макияжу, необходимо хорошо очистить лицо и наложить маску.

1. Макияж лица:
— легкими прикосновениями расположите на лице и шее базовый крем, соответствующий вашему типу кожи;
— нанесите тонкий слой и втирайте легким массажем до полного проникновения;
— возьмите немного оттеночного тона в горсть;
— наложите маленькими порциями на лицо и шею;
— равномерно нанесите тонкий слой, не забывая веки, губы, лоб и уши;
— убедитесь, что крылья носа, подбородок и шея равномерно загримированы;
— плотно прижмите пудру, чтобы зафиксировать основу цвета лица,
— удалите излишек пудры,

2. Макияж глаз:
— светлый цвет тени используйте под бровями и над внутренним углом глаза,
— темный цвет нанесите на нижнее и верхнее веки ровно по ресницам;
— растушуйте верхнюю границу тени;
— нанесите тушь на ресницы и завейте их кверху у внешнего угла глаза,
— придайте дополнительный блеск ресницам, нанеся на их кончики цветную тушь.

3. Макияж губ:
— припудрите губы;
— нарисуйте форму губ с помощью контурного карандаша,
— специальной кисточкой наносите помаду, двигаясь от центра к наружным углам верхней губы и от углов к центру нижней губы.

Макияж окончен. Последний штрих — на скулы, центр лба и подбородок легким мазком румян, подчеркивающих рельеф и блеск лица.

Г. АЛЕКСАНДРОВА

Варианты техники наложения макияжа «АВАНТЮРА»

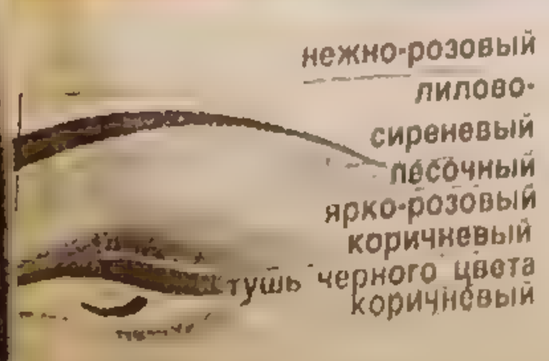


Рис. 1

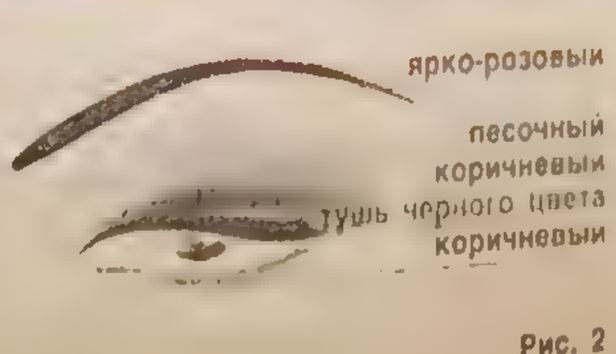


Рис. 2

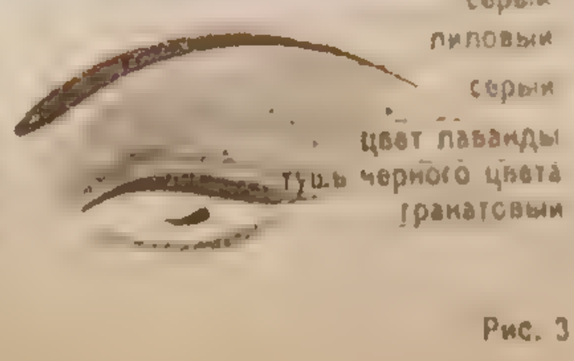


Рис. 3

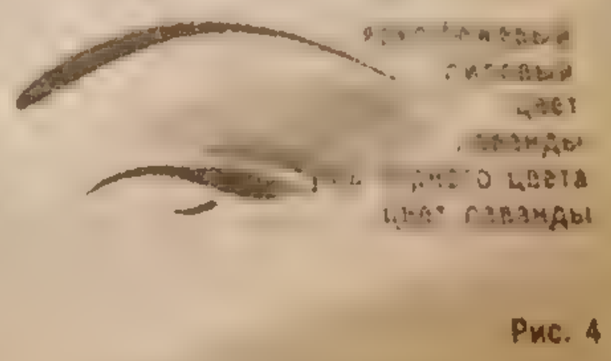


Рис. 4

Сегодня в гостях у «Филиппка» поэт Роман СЕФ и латышский писатель Имант ЗИЕДОНИС. Их книги — сборник стихов «Я сделал крылья» и «Сказки» — стали в этом году победителями II Всесоюзного конкурса на лучшую детскую книгу.

Имант ЗИЕДОНИС

ЖЕЛТАЯ СКАЗКА

Солнце, как яичный желток, висело над землей.

А по лучам на землю шли цыплята, и все они были, конечно, желтые.

Желтая пчела подлетела к цыпленку, стала приглашать в свой желтый улей. Но цыпленку в улей не залезть: дырочка маленькая.

«Ладно,— подумал он.— Вот желтые бабочки летают, полетаю с ними».

Цыпленок подпрыгнул, но тут же вспомнил, что у него крыльев нет, полоски какие-то вместо крыльев.

«Стану курицей,— мечтал цыпленок.— Буду летать высоко».

А солнце сияло на небе, как желтый блин с такими вкусными хрустящими краешками.

Пчелы летели от одуванчика к одуванчику и возвращались в свой желтый улей. Он выглядел как огромная желтая библиотека. Рамки для сотов будто полки до потолка, и все наполнены сотами. А соты похожи на желтые шестиугольные телевизоры, только вместо экранов блестит желтый мед.

До самого горизонта желтели луга — это цвели желтые ветреницы и примулы, но больше всего было одуванчиков. Все холмы сияли одуванчиками.

И казалось, что солнце только что на вершине холма лежало в одуванчиках.

Тут и сам я не удержался, взял да и повалился в одуванчики.

Опылился весь, облепился, обсыпался желтой пыльцой.

Подошла желтая корова, подумала, что я одуванчик, да и съела меня, желтого. Так что писать дальше нет возможности.

Спрятаны в шкаф пальто или шуба, и... начинается обычная весенняя канитель: что надеть?

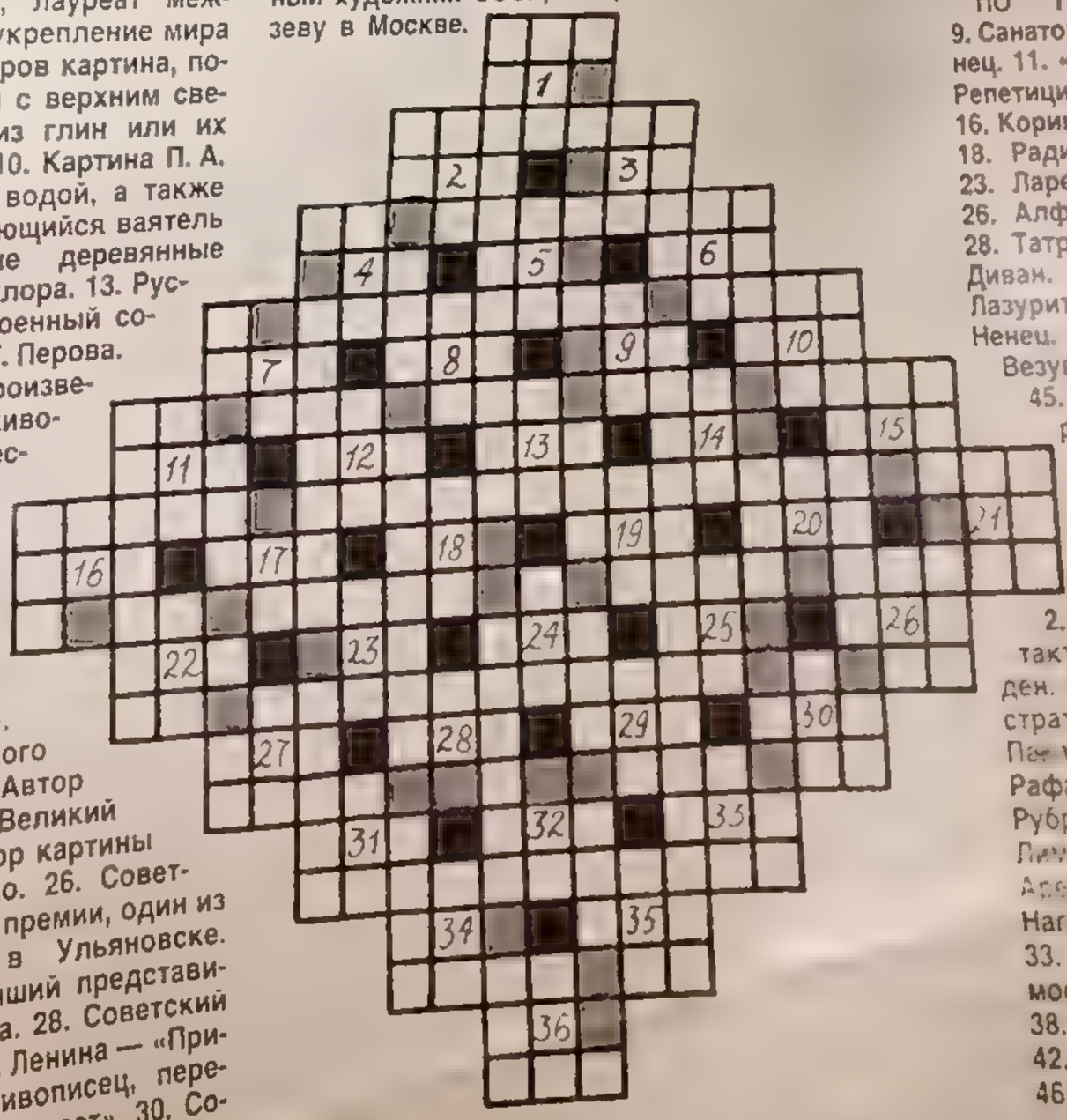
На улице весна

Апрель, капель

Рис.
Ю. АФОНИНА.

КРОССВОРД «В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО»

1. [illegible]ражение на плоской поверхности 2. [illegible] фрагмент восточного происхождения [illegible] из красиво переплетающихся линий, геометрических фигур растений. 3. Советский живописец, академик, автор картины «Партизанская мадонна». 4. Живописец и график, глава французского романтизма, автор картины «Свобода, ведущая народ» («Свобода на баррикадах»). 5. Выдающийся русский художник, автор картины «Неизвестная». 6. Мексиканский живописец и общественный деятель, один из создателей национальной школы монументальной живописи, лауреат международной Ленинской премии «За укрепление мира между народами». 7. Больших размеров картина, помещенная на стене круглого здания с верхним светом. 8. Художественные изделия из глин или их смесей. 9. Картина А. К. Саврасова. 10. Картина П. А. Федотова. 11. Краски, разводимые водой, а также живопись этими красками. 12. Выдающийся ваятель XX века, [illegible]ий знаменитые деревянные скульптуры на темы русского фольклора. 13. Русский живописец, автор картины «Военный совет в Филях». 14. Картина В. Г. Перова. 15. Трещинка красочного слоя в произведении живописи. 16. Французский живописец, один из основателей импрессионизма. 17. Живописец XVIII века, один из первых русских портретистов. 18. Картина В. Е. Маковского. 19. Крупнейший мастер русского парадного портрета XVIII века. 20. Картина Н. А. Касаткина. 21. Русский живописец, передвижник, автор картины «Кочегар». 22. Величайший памятник греческого искусства, храм богини Афины. 23. Автор картины «Ленин в Смольном». 24. Великий испанский живописец XVII века, автор картины «Пряхи». 25. Картина Т. Г. Шевченко. 26. Советский архитектор, лауреат Ленинской премии, один из авторов Ленинского мемориала в Ульяновске. 27. Английский живописец, крупнейший представитель портретной живописи XVIII века. 28. Советский скульптор, автор первой статуи В. И. Ленина — «Призывающий вождь». 29. Русский живописец, передвижник, автор картины «Земство обедает». 30. Советский скульптор, автор памятника А. С. Пушкину в Ленинграде. 31. Советский живописец, примыкавший к авангарду, автор картин о Москве («Звон», «Василий Блаженный»). 32. Советский график, создавший иллюстрации к книгам «Петр I» А. Н. Толстого, «Преступление и наказание» Ф. М. Достоевского, «Война и мир» Л. Н. Толстого. 33. Народный художник СССР, автор картины «Допрос коммунистов». 34. Русский живописец XVIII века, портретист, автор картины «Кружевница». 35. Итальянский живописец эпохи Возрождения, автор картины «Триумф Венеции». 36. Советский скульптор, народный художник СССР, автор памятника К. А. Тимирязеву в Москве.



ВНИМАНИЕ!
Все слова кроссворда размещаются по часовой стрелке. Первую букву вписывайте в серую клетку.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 3.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 9. Санаторий. 10. Померанец. 11. «Мизантроп». 14. Репетиция. 15. Сарафан. 16. Коринка. 17. Сартлан. 18. Радикал. 19. Терек. 23. Ларец. 24. Викулов 26. Алфавит. 27. Вихрь. 28. Татры. 29. Табун. 30. Диван. 33. Бисквит. 34. Лазурит. 37. Оазис. 39 Ненец. 41. Магазин. 43 Везувий. 44. Кетмень 45. Линотип. 47. Передовик. 48. Некрасова. 49. Пикировка. 50. География.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Нахимовец. 2. Балакирев. 3. Контакт. 4. Минос. 5. Роден. 6. Сенегал. 7. Магистрат. 8. Деликатес. 12. Пантнов. 13. Батик. 14. Рафаэль. 20. Кипарис. 21. Рубрика. 22. Сарапул. 23. Литузин. 25. Визит. 26. Арбат. 30. Диначик. 31. Нагибин. 32. Кафетерий. 33. Бижутерия. 35. Термостат. 36. Терновник. 38. Фагот. 40. Пирогов. 42. Севрюга. 45. Литке. 46. Песец.

свои тринадцатые зарплаты, стали и из обычных зарплат откладывать. Но не на сберкнижку и не в коробочку — выручали друзей, давали в долг. Самый разумный способ накопления, считают Степановы. За год собралась тысяча. Вновь перемерили свою комнатку. Со стенкой не развернешься. Да и когда еще будет квартира... А на работе Тане предложили путевку в Венгрию. «Поезжай обязательно!» — поддержал жену Евгений Викторович. Деньги пришлись кстати.

Были в этой семье и накопления еще такого рода: два лета Таня выезжала с заводским детским садом на дачу, няней... Саше надо было укрепить здоровье, а Таня, хорошо помня Наташину «пятидневку», не могла отправить его одного. Наташа тоже поехала с ними. Хорошо: дети все лето на воздухе и рядом. Платили среднемесячную зарплату: по семьсот рублей заработала Таня в оба лета. Трудные это были деньги...

Подруги по работе даже завидовали: отдохнешь! Когда вернулась в конце августа, увидев ее, молчали: Таня похудела на 10 килограммов. Советовали врачу показаться. Но потерянные килограммы вернулись, а руки еще долго помнили, как тяжелы ведра и громадные кастрюли с завтраком, обедом, ужином... А сколько воды перетаскала она за эти летние месяцы (в группах не было водопровода), чтобы вымыть посуду, полы, искупать детей... На выходные приезжал Женя, помогал. Деньги потратили на зимнюю одежду...

Материальный достаток семьи Степановых можно определить и так: денег никогда не занимают, могут дать в долг.

Когда Степановы въедут в новую квартиру, их ждут большие расходы. И вот тогда они с удовольствием взяли бы деньги взаймы, хоть никогда этого раньше не делали, взяли бы у государства — ссуду на покупку мебели. Пришлось бы потом установить режим экономии — не на питании, в других расходах. Но отдавать — не копить, это гораздо веселее...

НЕДЕЛЯ КАК НЕДЕЛЯ

Куда уходит наша жизнь? Куда уходят золотые годы, наполненные мечтами? Вчера, казалось, было еще 20, а сегодня уже 35... Годы складываются из месяцев, месяцы — из недель. Какая она, неделя?

Понедельник, вторник, среда, четверг и пятница похожи друг на друга, потому что родители работают, а дети учатся в школе. Женя встает в 6.30, уходя на работу, будит Таню. Она готовит завтрак для себя и детей. После того, как сын стал ходить в школу, она воспользовалась предоставленными льготами — начинает работу с 9 часов. Наташу будит в 7.30, через пять минут поднимает сына — чтоб не столкнулись в ванной. Все утро давно прохронометрировано... Накормив, целует у порога: успехов и хороших оценок. Уходит на работу, убравшись в комнате. Утром ее движения доведены до автоматизма...

Смена кончается в 17.20. Вместе с Женей едут домой, остановка троллейбуса — у дверей проходной. По дороге заходят в магазины, за Сашей на продленку. Ах, если бы не эти магазины... Каждый вечер можно было бы сэкономить полчаса-час, драгоценное для детей время. И некоторые предприятия помогают своим работницам сохранить эти часы, введя систему продуктовых заказов. На некоторых заводах и фабриках в обеденный перерыв в столовой можно купить полуфабрикаты, другие продукты. Есть и магазины — прямо на предприятии. Степановы такими услугами воспользоваться не могут. Если и продается что-то для дома в заводском буфете, в очереди приходится стоять не меньше часа. Заказов бывает очень мало, опять надо разыгрывать талон... А иногда такой ассортимент предлагают, что недоумеваешь, например: майонез, две пачки печенья, плавленый сырок. И количество, и содержимое заказов может и должен изменить профком. Если он, конечно, по-настоящему заботится о рабочих, и в первую очередь о женщинах...

Каждый день, без исключений, Степановы проверяют уроки у детей. Папа — физику и математику, мама — гуманитарные. Наташу пора приучать к самостоятельности, но родители чувствуют: ей еще нужен контроль.

Чувствуют они и другое — как не хватает им педагогических знаний. Сколько раз Татьяна слышала эту фразу: «Готовых рецептов не бывает!» А она уверена — бывает. Как помочь ребенку избавиться от рассеянности, развить в нем чувство ответственности? В школе Татьяна эти вопросы давно уже не задает. На родительских собраниях учителя читают по журналу оценки, и если у ребенка «тройки» и ниже, он плохой, а «четверки» — хороший. Все очень просто... После родительского собрания Таня идет домой не сразу, эмоции надо оставить на улице... Как трудно воспитывать детей вслепую!

Самый главный для Тани педсовет — на работе. Там все про свое рассказывают. Примеряешь на себя, чего-то выкраиваешь. Нет, не подходит...

Больше всего времени занимают у Тани стирка и готовка. И хотя не делили никогда они с Женей обязанности на «твои» и «мои», и он с успехом может сделать любую работу и постирает не хуже, все-таки чаще занята этой работой Таня. Приготовление ужина могло бы отнимать времени раза в четыре меньше, если бы были в продаже полуфабрикаты, если бы кулинария была на работе или по дороге домой... А пока производство котлет начинается с мясорубки...

Женя — из тех мастеров, что на все руки. Сантехников, ремонтников в этом доме не вызывают: все делает сам. Приучает к делу и Сашу. Недавно вдвоем копались в телевизоре. Тане очень хочется, чтобы сын походил на отца. Во всем.

Еще один год прошел, и еще... Оглянувшись, видишь, как много вокруг суеты, мелочей. Всегда ли успеваем в гонке дней сказать своим детям самое важное, ответить на их порой незаданные вопросы, заглянуть в себя? Не перепутать бы главное с второстепенным...

КВАРТИРА

И все-таки наступит тот день, когда получат Степановы квартиру. Свою, отдельную, трехкомнатную. Там будет большая кухня (или не очень), лоджия с видом на юг (или на север, что тоже неплохо). Дети вбегут в пустые гулкие комнаты, и их никто не одернет, не скажет: «Прекратите, все устали». Кстати, нас уже пригласили на новоселье. И мы обязательно расскажем нашим читателям, с какими проблемами столкнутся новоселы: как будут ездить по Москве в поисках мебели, что купят, как обустроят свое новое жилье...

Но не только радость несет для Степановых надвигающееся событие. Таит и тревогу. Где он будет, этот еще не построенный дом? Второй часовой завод находится у Белорусского вокзала. Степановы живут в Серебряном бору. Окраина, но близкая — 40 минут на троллейбусе. А ордер может быть выдан куда угодно, например, в Новое Косино, где сейчас идет интенсивная застройка. От этой окраины до завода ехать часа два... В райисполкоме не спрашивают: где бы вы хотели жить? В райисполкоме не спрашивают, где место вашей работы. Выдают ордер, а получивший его должен счастливо улыбаться.

Считается, что заботы новосела — радостные заботы. А иногда приходится ломать жизнь, менять коллектив. 20 лет проработали Степановы на заводе, ветераны труда. И хоть называем мы их по именам, без отчеств, дело-то идет уже к сорока. Менять специальность? Начинать все сначала? Трудно.

А если создать при райисполкомах обменные бюро — не квартир, а ордеров, где бы не толпились печальные новоселы,— интересы своих рабочих представляли бы предприятия?

* * *

А может быть, все бытовые и житейские проблемы, с которыми сталкиваешься каждый день,— это только наши, личные трудности? Но ведь целая армия специалистов призвана решать их — в службе быта, в торговле! Иногда кажется, что эта армия не помогает, а воюет с нами...

Сотни людей давно уже просто перестали обращаться в эти службы: не сдают белье в стирку, потому что после прачечных оно не белое, а серое, не обращаются в ателье, так как сшитые там вещи носить не хочется...

В больших городах редко случается так, чтобы работа была рядом с домом. Почему же наши дети, которых мы видим только вечером, должны в подавляющем большинстве случаев проводить время в скучных продленках?

Торговля преподносит нам постоянные сюрпризы: вчера не было колготок, сегодня — зубной пасты, и никто не угадает, что не будет завтра. Но зубы чистить надо, вот и пускаешься в круиз по магазинам. А если появится в службе быта какая-нибудь новая услуга, то вскоре выясняется, что на нее надо записываться, отмечаться, стоять с вечера...

Вот и получается, что иногда наша жизнь вдруг делает неестественный перекос, где быт занимает неоправданно гипертрофированное место, поглотив все свободное время, и на духовную нашу жизнь остается лишь несколько страниц журнала перед сном, телевизор, иногда кино и совсем уже редко — театр. Конечно, детей можно воспитывать и в очереди, но хочется взять сына и дочь за руку и увести их из гастронома и встать с ними в другую очередь — на Волхонке, например, к Музею изобразительных искусств... Степановы одно время часто ходили с детьми в ТЮЗ — в школе была возможность «доставать» билеты. Но почему же нет возможности попасть в другие театры? Ни разу не были в Большом...

Наташа учится в шестом классе. Совсем скоро ей надо будет определять дальнейший путь, выбирать профессию. Родители хотят серьезно и глубоко разобраться в склонностях дочери. Помочь, подсказать. Но мелькает день за днем, «время терпит», а каждодневные дела и заботы не отложишь на завтра. Незаметно затушевываются, забываются Наташкины способности... Если б знать, что теряем мы в мельтешении будней, не замечая, теряем в себе и своих детях?

смен для улучше-
труда женщин важнее непол-
дня или надомничества
третья смена необходима, надо
труд таким образом, чтоб
третью смену работали не женщины (ко-
это запрещено), а мужчины. Но,
к сожалению, последнее время вопрос
о выводе женщин из ночных смен как-то
сам собой без каких-либо указаний и ре-
шений словно бы сошел с повестки дня.
Считается, что, мол, постановка партией
задачи повышения коэффициента сменно-
сти на уникальном оборудовании как бы
отменила еще недавно тревоживший всех
вопрос: почему женщины у нас работают
ночью, в нарушение закона, почему исклю-
чение стало правилом?

Но ведь это абсолютно неверно! Ни одно партийное решение не снимало с повестки дня вопрос о выводе женщин из ночных смен. Совсем наоборот! В 1917 году, гото-вя материалы к пересмотру партийной программы, В. И. Ленин счел необходимым внести такое дополнительное требование: «воспрещение женского ночного труда».

Когда в 1961 году на XXII съезде КПСС известная текстильщица, член редколлегии «Работницы» Мария Ивановна Рожнева подняла эту проблему, в заключительном слове, том самом, где речь шла о восстановлении ленинских норм партийной жизни, был дан такой ответ: «Товарищ Рожнева ставила вопрос о ликвидации ночных смен для женщин. Это большая проблема. Для полного решения ее, как вы сами понимаете, требуется время и необходимые условия. Центральный Комитет и Правительство рассмотрят этот вопрос и сделают все возможное для того, чтобы решить эту проблему».

Прошло двадцать семь лет. Неужели недостаточно было времени и не созрели необходимые условия?

В январе нынешнего года вступил в силу Закон СССР о государственном предприятии (объединении). В статье 13 Закона подчеркивается: «Предприятие первостепенное значение обязано придавать активизации человеческого фактора...» А потому «предприятие... создает наиболее благоприятные условия для труда женщин».

Нет сомнения, что для женщин ликвидация ночных смен — благоприятное условие № 1. Переход на самофинансирование и самоокупаемость открывает перед предприятиями новые возможности — искать формы практического решения этого наболевшего вопроса с учетом специфики каждого из них. Важно, чтобы женские советы потребовали от них такого поиска. Да, сейчас, когда наше народное хозяйство перестраивается, то есть становится в новый строй, равняясь на правофланговое время перестройки — на человека, самое время открыто поставить этот вопрос: ночные смены для женщин — исключение или правило?

Наконец, СССР — член Международной организации труда (МОТ). Есть Конвенция МОТ, запрещающая ночной труд женщин в промышленности. Не странно ли, что СССР числится среди стран, которые не ратифицировали эту Конвенцию? До каких же пор в социалистическом государстве число женщин, занятых в ночных сменах, будет превышать число мужчин?

СЕМЬЯ КАК СЕМЬЯ

Л. Ершова

Окончание. Начало см. в № 3.

ДЕНЬГИ

Зарплата Евгения Викторовича Степанова — 220—240 рублей, у Тани в среднем получается около 200. На домашнее питание уходит двести. Много это или мало? Степановы считают: эти расходы позволяют «ни в чем не отказывать», но и не шиковать. Ни в чем не отказывать, конечно, детям.

Танина мама научила дочь простому и главному правилу семейного быта: хозяйственник всегда должен быть полным. Правило это в семье Степановых соблюдается неукоснительно. Поэтому Таня никогда не ломает голову после работы: что приготовить?

Ну, а каким образом наполняется холодильник? Основные закупки, как водится, приходятся на субботу. Стараются пройти по магазинам с утра, пока дети в школе, чтобы вторую половину дня быть вместе. В субботу покупают овощи, картошку, крупы, сахар. Но в магазины приходится заходить почти каждый день: за молоком, молочными продуктами, хлебом. Мясо покупают тогда, когда оно есть в продаже, когда небольшая очередь, и покупают сразу много, заполняя до отказа морозилку. Степановы сделали интересное наблюдение: когда родился Саша и Таня была в годовом декретном отпуске, а год тогда еще не оплачивался, материально стеснения они не чувствовали. На питание денег уходило меньше, чем сейчас, хотя они не экономили. Просто в то время Таня ходила в магазин утром, а не вечером. И покупала то, что хотела. Получалось намного дешевле. Недавно она попробовала тратить в день на еду 5 рублей. Попытка не увенчалась успехом: условия диктует не покупатель, а магазин. Тем более в часы после работы...

Степановы много читали, как надо вести хозяйство: записывать расходы в тетради подводить в конце месяца итог, раскладывать деньги по конвертам. Но они этого не делают. Их доходы позволяют не ставить жестких рамок экономии. Но ведь желание ни в чем себе не отказывать может возрастать? Нет, расходы на питание — 200 рублей — неизменны. И объясняется это, думаю, тем, что в тратах семьи Степановых лежат разумные запросы. Да, они иногда могут купить торт — просто так, не к празднику, потому что захотелось, но это бывает далеко не каждый день, зато обязательно через день они покупают фрукты: яблоки, апельсины и все то, что в этот сезон есть в овощном магазине.

Вот постоянные ежемесячные расходы семьи Степановых:

коммунальные платежи — 12 р. 50 к.,
Сашина продленка — 15 рублей,
Наташины завтраки в школе — 5 рублей,
два проездных билета — 7 р. 50 к.,
обеды на работе — 40 рублей.

ИТОГО — 80. Вместе с расходами на домашнее питание — 280.

Остальные деньги идут на приобретение вещей, в основном одежды и обуви. Но сколько это — остальные? Казалось бы, все очень просто, надо лишь отнять от общей суммы. Увы, существует еще графа неучитываемых расходов, и она порой съедает очень много. Наличие именно этой графы заставляет нас в конце месяца хвататься за голову, разводить руками, недоумевать: куда делись деньги? Вот куда... Если Степановы идут в кино, то всей семьей, а билеты в кинотеатр, как и многое вокруг нас, тоже подорожали: стоят 70 копеек. Две серии — 1 рубль 40 копеек. В кинотеатре есть буфет — тут расходы подсчитать труднее. Есть и игровые автоматы... Каждая поездка в «Детский мир» за необходимыми покупками (едут вчетвером, надо же примерить!) сопровождается и приобретением машинок, солдатиков и так далее... Таня очень давно собирает домашнюю библиотеку. Трудное дело. Книги, которые удается приобрести (чаще всего на заводе), продаются с нагрузкой, получается двойная цена... То же самое с билетами в театр. Что еще входит в эту неподотчетную графу? Подарки в дни рождения, цветы и такси, прием гостей и поездки в гости...

Как проводит семья свой отпуск? До рождения детей (три года жили вдвоем) ездили на Селигер. С детьми шесть раз отдыхали на море. Удавалось только втроем или Саша был еще маленьким, или [illegible] не совпадали. Каждая такая поездка обходилась в 500 рублей. Ездили «дикарями», только один раз жили на заводской турбазе домик на семью, питание, море в двух шагах... Когда на работе предложили путевки в ГДР, хоть и в разные сроки, и Таня, и Женя решили, что обязательно поедут. Они оба по природе своей — путешественники. Молодость свою провели в походах. Иногда кажется, что вспоминается даже запах того костра, что горел на берегу Селигера. Подрастет Саша, и они обязательно поедут туда вчетвером. «Клуб путешественников» — любимая передача семьи Степановых... А когда представилась возможность увидеть другую страну, не по телевизору, а своими глазами,— раздумий не было. Каждая поездка обошлась в 600 рублей. К отпускным всегда хорошим подспорьем была Танина «черная касса» — играли в бригаде, «выигрыш» — 200 рублей.

Однажды Степановы все-таки решили скопить денег и купить стенку. Отложили

ЯЗЫК ЦВЕТОВ

Фоторепортаж А. Жмулюкина

...письмо с ...включить выступле... ...в передачу «Веселые ...». Но ей даже не ответи... Обидно

Концерт закончился. Сейчас по расписанию — занятия физкультурой. Дети переодеваются в спортивную форму, и мы переходим в спортивный зал. У этого зала своя история. В здании детского сада он не предусматривался. Зато было просторное, но ненужное подсобное помещение. Смотрела на него Гульнара Отаровна, смотрела и... на ближайшем заседании президиума городского женсовета, членом которого она является, поставила на обсуждение вопрос: есть помещение, которое вполне можно превратить в спортзал. Но где взять деньги на переоборудование? И Чито Омерадзе снова обратилась к Давиду Инскирвели. Долго убеждать его на этот раз не пришлось. Дети получили спортзал. А Спорткомитет республики по просьбе женсовета подарил снаряды, на которых с радостью теперь занимаются дети.

Удивительный детский сад, где все поют, танцуют и никто не плачет!

Под крышей одного дома

Их здесь двести. Двести мальчиков и девочек, перед которыми невольно опускаешь глаза от стыда за жестокость, несправедливость, встретившиеся им как раз в то время, когда маленький человек должен быть безоблачно счастлив. Особенно страшно, что сирот — в исконном смысле этого слова — среди них немного. Большинство оказались в этом доме не потому, что их родители умерли, а потому, что бросили. С разных концов страны привезли их сюда, в Батумский детский дом.

Детский дом — боль и особая забота городского женсовета. В апреле прошлого года женсовет созвал на «день открытого письма» по проблемам детдома и шефов ребят, и представителей различных организаций города. Был серьезный разговор, как сделать, чтобы у этих ребят детство тоже было счастливым, чтобы дети знали: они — родные.

Сделано немало. Шефы детского дома: машиностроительный завод, Батумпромторг и АТК № 2 заботятся, чтобы здание было в хорошем состоянии. Они подарили телевизор и магнитофон, купили мебель, такую красивую, домашнюю, в комнатах от нее очень уютно. Нас поразило, как дети одеты! Обычно — добротную, но одинаковую одежду. От этой одинаковости сразу веет чем-то казенным. А здесь — самые разнообразные платья, свитеры, юбки, брюки. Как удалось это? Помогли друзья — Батумское производственное швейное объединение. Его генеральный директор, член областного женсовета Мери Фридоновна Халваши и председатель женсовета объединения Инеза Амберковна Лория понимают, как много для мальчиков и девочек значат нарядный костюм, красивое платье, то, что имеют их сверстники, живущие в семьях.

Дети есть дети. И они очень любят подарки. Взрослые помнят об этом. Кондитерское объединение балует детский дом всякими вкусностями, а обувное — обновками. Но особенный восторг вызвал у ребят подарок, сделанный им рабочим Юрием Арутюновичем Дабагяном. Этот человек щедрой души подарил им прекрасное старинное пианино.

В этом доме, как ни в каком другом, нужны праздники. Чтобы оттаяли ребячьи души, поверили в добро. Весело и интересно было на вечере, устроенном городским женсоветом в День защиты детей. В гости к ребятам тогда, можно сказать, пришел весь город. Женсовет детского дома под председательством Мери Джемаловны Какабадзе организует для детей свои семейные праздники — дни рождения и другие. С душистым чаем и вкуснейшими домашними пирожными и пирогами. И, конечно, с песнями и танцами. Благо есть свой вокальный ансамбль. Его создатель и руководитель — музыкант Тимур Гоготишвили. Дома, конечно, неплохо повеселиться, но и в гости к друзьям сходить хочется. А тут пришло приглашение от женсовета машиностроительного завода в творческий молодежный центр. Вот уж было радости у ребят! Сегодня об этом вечере воспоминаниям нет конца.

Но это — праздники. А в будни — учеба, занятия в кружках и... непременные походы к врачу. Нет, не потому, что дети часто болеют. А именно для того, чтобы они были здоровыми, и попросил городской женсовет республиканскую детскую поликлинику регулярно проводить тщательные осмотры ребят. Недавно в детском доме прошла диспансеризация. Результаты порадовали врачей.

Вот так живут ребята в Батумском детском доме. Известно, что самый лучший детский дом все-таки хуже родительского. Но Юрию Константиновичу Аробелидзе, директору, и тем, кто с ним работает, удалось сделать так, что дети считают этот дом родным. Провожая выпускников, директор говорит каждому: «Будет плохо, возвращайся. Помни: здесь всегда тебя ждут».

Дети уходят в жизнь. С чем провожают их из этого дома? Не отягощают рук поклажей, зато наполняют сердца верой в человека.

* * *

Есть еще у нас скептики, которые при слове «женсовет» недоверчиво пожимают плечами: какой, мол, от них толк? Да, к сожалению, бывает так, что толку немного. Но это там, где женсовет существует формально, когда попали в него случайные, равнодушные люди.

Такие хоть и видят, что нужно сделать, но и пальцем не пошевельнут: есть-де те-то и те-то организации и инстанции, и мы не обязаны их подменять. А никто к этой «подменяющей» роли женсоветы и не призывает. Но обратить внимание, убедить, а если нужно, и потребовать от руководителя выполнения какого-то важного для людей дела женсовет вправе

Для тех, кто хочет делать добрые дела, работы хватает. Случилась в Хоби беда — пострадал район от наводнения — женщины из горженсовета обошли буквально все предприятия и организации города. Организовали сбор вещей в помощь пострадавшим. И Тамара Кирилловна Добордженидзе, заместитель председателя городского женсовета, сопровождала вскоре в район бедствия несколько грузовиков с вещами

И все-таки основная забота городского женсовета Батуми — дети. К тому, о чем мы рассказали, добавим: сорок спортивных площадок сделано для ребят в городе. Не очень-то легко расшевелить и начальников жэков, и руководителей предприятий. Но Чито Омерадзе и ее подруги из женсовета умеют это делать.

Уже провожая нас, Чито радостно сообщила: «А у нас хорошие новости — в поселке Леонидзе скоро откроется детская кухня. Совмин и горисполком сочли, что мы правы, настаивая на этом. А еще раздобыли шарики для пинг-понга. У ребят с улицы Цхакая теннисные столы есть, а играть было нечем: шарики у нас — дефицит. Теперь пусть играют...»

Л. ГАВРЮШЕНКО
Батуми, Аджарская АССР.

ЯЗЫК ЦВЕТОВ

Фоторепортаж на стр. 6.

На языке цветов сказать можно многое — признаться в любви или выразить печаль, поделиться бурной радостью, рассказать о самом заветном... Из цветов можно составить стихотворение, а можно целый роман.

...Яркие краски буйствовали в этих залах: около тысячи экспонатов было представлено в Минском Дворце искусства на республиканской выставке цветов. Только не подходит к живому дыханию музейное слово «экспонат». Фиолетовые розы и королевская бегония, застенчивые ромашки и алые маки, гвоздики и георгины... А еще вдохновение художника — и мы надолго останавливаемся перед каждой композицией. Вспоминаем, думаем, сопереживаем. Вот некоторые названия: «Кремлевские звезды», «Память», «Первое сентября», «Бабушка рядышком с дедушкой»...

А здесь хочется помолчать: в белой вазе — строгая красная роза. Одна. Под ней — еловая ветвь, обвитая траурной лентой, белая и красная гвоздики, солдатская каска. Называется композиция «А мать все ждет»...

Белоруссия — страна васильков. Именно эти цветы, чтобы выразить свою любовь к земле, взяли авторы «Родных напевов»: щемяще проникновенна их композиция.

...обуешься цветами, а потом вдруг начинаешь замечать: — меняются лица людей. Они светлеют, улыбаются, становятся добрее. Красота, которая вокруг, отражается в нас. И остается, не уходит...

Л. ПЕТРОВА

Семья

Журналы «КРЕСТЬЯНКА» (СССР) и «ВУМЭНС ДЕЙ» (США) проводят совместное исследование.

Девочка, девушка, невеста, жена, мать... Женское представление о счастье всегда связано с семьей, да не всегда семья счастлива. Что разрушает семейный союз, что, напротив, делает его надежным и радостным? Вот проблемы, которыми озабочены сегодня, пожалуй, все. И не только в нашей стране.

Популярный американский женский журнал «Вумэнс дей» («День женщины») обратился к «Крестьянке» с предложением провести совместное анкетирование своих читательниц по самым актуальным вопросам семейной жизни. По мнению «Вумэнс дей», американкам крайне интересно узнать, что думают о состоянии семьи, причинах ее успехов и разладов советские женщины. По нашему мнению, вам, дорогие читательницы, не менее интересно выяснить, что происходит в американской семье. Расходятся ли наши представления о счастливом супружестве или похожи? Какие проблемы у американских и советских семей общие? Может быть, совместный взгляд на эти проблемы подскажет и пути их решения?

Результаты анкетирования будут опубликованы в обоих журналах. Это знакомство небесполезно для американских и советских женщин.

Прежде чем начнете отвечать на вопросы, внимательно прочтите всю анкету до конца и обдумайте свои ответы, чтобы не допускать исправлений.

ВНИМАНИЕ: ЗАПОЛНЕННЫЕ АНКЕТЫ ПРИНИМАЮТСЯ ДО 1 СЕНТЯБРЯ!

1. Кто несет ответственность за успех семьи:
1) жена; . . . . . ☐
2) муж; . . . . . ☐
3) оба; . . . . . ☐
4) общество. . . . . ☐

2. Ниже приводятся возможные предпосылки для развода. Подумайте, какие причины развода вы считаете наиболее важными:
1) алкоголизм; . . . . . ☐
2) нереальные романтические представления о супружестве; . . . . ☐
3) мало времени друг для друга; . . ☐
4) ранний брак; . . . . . ☐
5) у мужчины слабый характер; . . ☐
6) у жены независимый характер; . ☐
7) психологическая несовместимость; . . . . . ☐
8) материальные трудности; . . . . ☐
9) разный уровень образования; . . ☐
10) физиологическая несовместимость; . . . . . ☐
11) у жены более широкие культурные интересы; . . . . . ☐
12) различия в общественном положении супругов; . . . . . ☐
13) вмешательство родителей; . . . ☐
14) прочие причины. . . . . ☐

3. Как вы считаете, общество ценит работу, которую вы делаете дома?
1) Да. . . . . ☐
2) Нет. . . . . ☐
3) Недостаточно. . . . . ☐
4) Не знаю. . . . . ☐

4. Хотите ли вы, чтобы ваша дочь повторила ваш жизненный путь?
1) Да. . . . . ☐
2) Нет. . . . . ☐
3) Не знаю. . . . . ☐

Если вы ответили «нет» на этот вопрос, внимательно обдумайте причины, которые привели вас к этому выводу:
1) я хотела бы, чтобы она нашла себе мужа, обладающего более высоким общественным положением; . . . ☐
2) вышла замуж позже, чем я; . . . ☐
3) была образованнее, чем я; . . . ☐
4) имела больше детей, чем я; . . . ☐
5) имела меньше детей, чем я; . . . ☐
6) была замужем за человеком, который будет больше помогать ей; . ☐
7) чтобы у нее был более образованный муж; . . . . . ☐
8) уделяла больше времени своей карьере; . . . . . ☐
9) уделяла больше времени семье; . ☐
10) другие причины. . . . . ☐

5. У женщины двойная нагрузка, если у нее есть дом и семья. Вот несколько предложений, рассчитанных на уменьшение этой нагрузки. Как вы считаете, какие из них наиболее эффективны:
1) мужчины должны выполнять больше обязанностей по дому; . . . . ☐
2) мужчины должны уделять больше времени воспитанию детей; . . . ☐
3) развитие социальных служб (расширение сети детских учреждений, развитие торговли и службы быта, улучшение жилищных условий); ☐
4) создание благоприятных режимов работы для женщины (скользящий график, неполный день и др.); . . ☐
5) женщинам нужно проявлять больше стремления в изменении стереотипа ролей мужа и жены; . . . . ☐
6) не знаю. . . . . ☐

6. Как, по-вашему, что нужно, чтобы иметь благополучную семью:
1) жена не должна работать вне дома; . . . . . ☐
2) жена не должна работать вне дома, пока дети маленькие; . . . . . ☐
3) жена должна работать неполный день или неполную неделю; . . . ☐
4) жена должна совмещать работу вне дома и жизнь в семье на протяжении всего замужества. . . . . ☐

7. Что является основой счастливого брака:
1) любовь; . . . . . ☐
2) материальная обеспеченность; . ☐
3) общие интересы; . . . . . ☐
4) дружба; . . . . . ☐
5) другие причины. . . . . ☐

8. Ваше представление об идеальном муже. Он должен быть:
1) привлекательным внешне; . . . ☐
2) мужественным; . . . . . ☐
3) великодушным; . . . . . ☐
4) пробивным; . . . . . ☐
5) общительным; . . . . . ☐
6) хорошо образованным; . . . . ☐
7) мягким; . . . . . ☐
8) верным; . . . . . ☐
9) порядочным; . . . . . ☐
10) честолюбивым; . . . . . ☐
11) эмоционально поддерживать жену; . . . . . ☐
12) ласковым; . . . . . ☐
13) хорошо готовить; . . . . . ☐
14) быть хорошим хозяином; . . . ☐
15) энергичным; . . . . . ☐
16) терпеливым; . . . . . ☐
17) каким-то еще. . . . . ☐

9. Ваше представление об идеальной жене. Она должна быть:
1) привлекательной внешне; . . . ☐
2) женственной; . . . . . ☐
3) великодушной; . . . . . ☐
4) пробивной; . . . . . ☐
5) общительной; . . . . . ☐
6) хорошо образованной; . . . . . ☐
7) мягкой; . . . . . ☐
8) верной; . . . . . ☐
9) порядочной; . . . . . ☐
10) честолюбивой; . . . . . ☐
11) эмоционально поддерживать мужа; . . . . . ☐
12) ласковой; . . . . . ☐
13) хорошо готовить; . . . . . ☐
14) быть хорошей хозяйкой; . . . ☐
15) энергичной; . . . . . ☐
16) терпеливой; . . . . . ☐
17) какой-то еще. . . . . ☐

10. Сколько вам лет:
1) 18—24; . . . . . ☐
2) 25—34; . . . . . ☐
3) 35—39; . . . . . ☐
4) 40—44; . . . . . ☐
5) 45—54; . . . . . ☐
6) 55—64; . . . . . ☐
7) за 65. . . . . ☐

11. Вы:
1) замужем; . . . . . ☐
2) никогда не были замужем; . . ☐
3) разведены или живете врозь; . . ☐
4) вдова. . . . . ☐

12. Есть ли у вас дети?
1) Да. . . . . ☐
2) Нет. . . . . ☐

13. Сколько детей проживают в вашем доме:
1) один; . . . . . ☐
2) два; . . . . . ☐
3) три; . . . . . ☐
4) четыре; . . . . . ☐
5) пять и более. . . . . ☐

14. Каким был средний месячный доход вашей семьи в прошлом году (с учетом премий, надбавок, доходов от приусадебного хозяйства и пр.):
1) от 100 до 200 рублей; . . . . . ☐
2) от 200 до 300 рублей; . . . . . ☐
3) от 300 до 400 рублей; . . . . . ☐
4) от 400 до 500 рублей; . . . . . ☐
5) выше 500 рублей. . . . . ☐

15. Каким был ваш собственный месячный доход в прошлом году (тоже с учетом премий, надбавок, доходов от приусадебного хозяйства и пр.):
1) менее 100 рублей; . . . . . ☐
2) от 100 до 200 рублей; . . . . . ☐
3) от 200 до 300 рублей; . . . . . ☐
4) от 300 до 400 рублей; . . . . . ☐
5) от 400 до 500 рублей; . . . . . ☐
6) выше 500 рублей. . . . . ☐

16. Ваше образование:
1) незаконченное среднее; . . . . . ☐
2) законченное среднее; . . . . . ☐
3) незаконченное высшее; . . . . . ☐
4) высшее; . . . . . ☐
5) высшее и ученая степень. . . . ☐

17. Род ваших занятий:
1) работаю в сельском хозяйстве; . ☐
2) работаю в промышленности; . . ☐
3) служащая; . . . . . ☐
4) учащаяся; . . . . . ☐
5) домохозяйка; . . . . . ☐
6) пенсионерка. . . . . ☐

На каждый вопрос давайте один ответ, заштриховав соответствующий квадратик (желательно не карандашом!). На вопросы 2, 8 и 9 допускаются три варианта ответов. Если вы хотите что-то добавить — напишите на отдельном листке бумаги, обязательно указав номер вопроса. Там же, на отдельном листке, расскажите коротко о себе, укажите место жительства, профессию, должность.

Анкету необходимо вырезать и направить в журнал до 1 сентября! На конверте, пожалуйста, сделайте пометку: «Анкета «Крестьянки».

ющую прочность. Такие колготки появились сейчас в магазинах и очень нравятся покупателям.

Новый «пик спроса» обнаружился в благополучной ранее бельевой группе: хлопчатобумажные спортивные фуфаечки; майки с набивным рисунком, различной отделкой, карманчиками, эмблемами. Они модны, их носят и подростки и молодежь, и с брюками и с юбками. Хороший ассортимент таких фуфаечек предложила Латвия. Две специальные машины, установленные на фабрике «Ригас адитайс», обеспечивают модной цветной набивкой трикотажную продукцию всех предприятий республики. Красивое детское белье с набивкой выпускает Алма-Атинское объединение имени Ф. Э. Дзержинского. Нарядны и модны майки, футболки, легкие кофточки таллинского объединения «Марат» и московской «Красной Зари».

Модная трикотажная одежда — это прежде всего одежда для молодых. Именно им, юным и стройным, предназначены спортивные фуфаечки, туники, жакеты с капюшоном, карманы «кенгуру», народный рубашечный крой и прочие новинки моды. Именно их забывает промышленность, наращивая производство тр[illegible]ционных платьев, жакетов и костюм[illegible] рые молодежь носит неохотно [illegible] многослойную, легко трансформ[illegible] одежду: комплекты с юбками, брюками, [illegible]тами, свитерами, батниками.

Не один год уже держится мода на батники и тонкие свитеры с высоким воротом. Все их носят, любят, батники даже начали потихоньку выходить из моды, а в магазинах их по-прежнему не купишь, массовый выпуск так и не налажен. Жаль, если такая же участь постигнет свитер-гольф, хлопчатобумажные фуфаечки и прочие новинки моды-78.

[illegible] о прицельном, возрастном моделиро[illegible]ьзя не вспомнить об одном важном [illegible]одная мо[illegible]жная одежда должна [illegible], недорогой пря[illegible]омарке торговля отказалась от предложенных предприятиями некоторых модных моделей, выполненных из чистошерстяной пряжи. И это справедливо. Дорогая вещь должна служить несколько лет. От нее требуется хороший покрой, безукоризненная отделка и тактичное, сдержанное использование модных деталей. Покупая ее, человек хочет быть уверен, что через год и даже через два не пожалеет о своей покупке. А вещи остромодные — кофту с капюшоном, например, или тунику в народном стиле — носят на гребне моды, один-два сезона.

Много говорилось на семинаре об одежде для детей. Заявки торговли на детский верхний трикотаж не удовлетворяются из года в год. Детский — это прежде всего подростковый. Трикотажных костюмчиков, кофточек, платьиц для малышей и младших школьников выпускается достаточно. Но чем старше школьник, тем труднее купить ему недорогую, удобную и красивую вещь. Случается, что джемперы одного и того же фасона выпускают и для пятилетнего малыша и для шестнадцатилетней девушки. Одежды больших размеров для подростков не хватает, хотя все наслыша[illegible] акселерацию и «укрупнение» наших [illegible]. Особенно беден ассортимент трикотаж[illegible] одежды для мальчиков. Для них предлага[illegible] же модели, что и для девочек, только [illegible]ных тонов. Не выпускаются трикотажные [illegible]ртивные куртки, пиджаки с кокетками, кар[illegible], кулисками и прочими модными спор[illegible] деталями.

На семинаре была показана коллекция трикотажных моделей, созданная коллективами нескольких ведущих трикотажных фабрик страны и рекомендованная к массовому выпуску в 1979 году.

Некоторые из них вы видите на фотографиях. Их отличают присущие новой моде свободные формы, простые конструкции, идущие от народного кроя, обилие разнообразных деталей и отделок.

Т. КОСТЫГОВА.
Фото Н. МАТОРИНА

Дела домашние

НАВЕДЕМ ПОРЯДОК В ВАННОЙ

Не о чистоте пойдет речь — мыть кафель, доводить до блеска ванну и ракошину — этот элементарный поря- док поддерживает каждая хозяйка. Но как сделать ванную комнату удоб- чтобы все необходимое было под ми — и мыло-мочалки, и порошки стирки, и кремы, и лосьоны, и щетки — и притом не загро- по комнату? Развесить по сте- полочки и ящички? Они тельны, а места занима-

использовать для хране- пузырьков и всего про- ство под ванной и рако- не повесить одну об- еркалом

инство под ванной за- ной стенкой, облицо- . Это выглядит краси- но хранить что-нибудь невозможно. Поэтому показано на рис. 1, ку из двух раздвижных ной раме.

енку нетрудно. ее элемент — рама (см. рис. лучше изготовить из лиственных пород древесины: два долевых бруска сечением 30 × 50 мм, длиной, равной

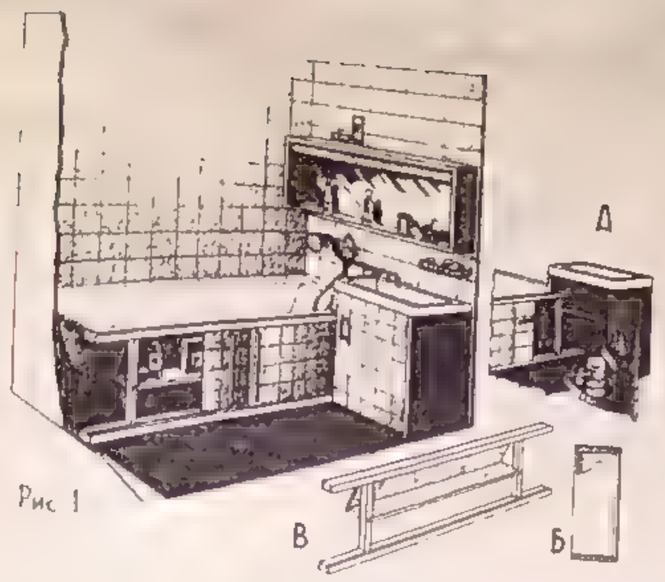


Рис. 1

длине ванны, и две стойки сечением 30 × 30 мм, длина их равна расстоянию от пола до нижней поверхности переднего борта ванны минус толщина (60 мм) двух долевых брусков. В стойки врезается полка шириной 130—150 мм, которая скрепляется с верхним долевым бруском при помощи щитка из клееной фанеры или древесноволокнистой плиты. Полка может быть изготовлена из досок (шириной 65—75 мм, толщиной 18—20 мм).

Все бруски должны быть чисто отструганы, соединяют их между собой при помощи клея и сквозных круглых шипов или гвоздей (длиной 70 мм). Прежде чем скреплять раму, в долевых брусках выбирают по одному пазу, ширина его на 4 мм больше толщины дверок (обе дверки передвигаются по одному пазу), а глубина в нижнем бруске 4 мм, в верхнем — 11 мм. Паз должен отступать от передней кромки бруска на 10 мм. Стойки рамы устанавливаются на расстоянии 180—200 мм от концов долевых брусков и отступают от пазов на 3—5 мм, чтобы не мешать передвижению дверок.

Готовую раму с полкой устанавливают на место и при помощи клиньев, забиваемых под нижний брусок, крепко прижимают к борту ванны.

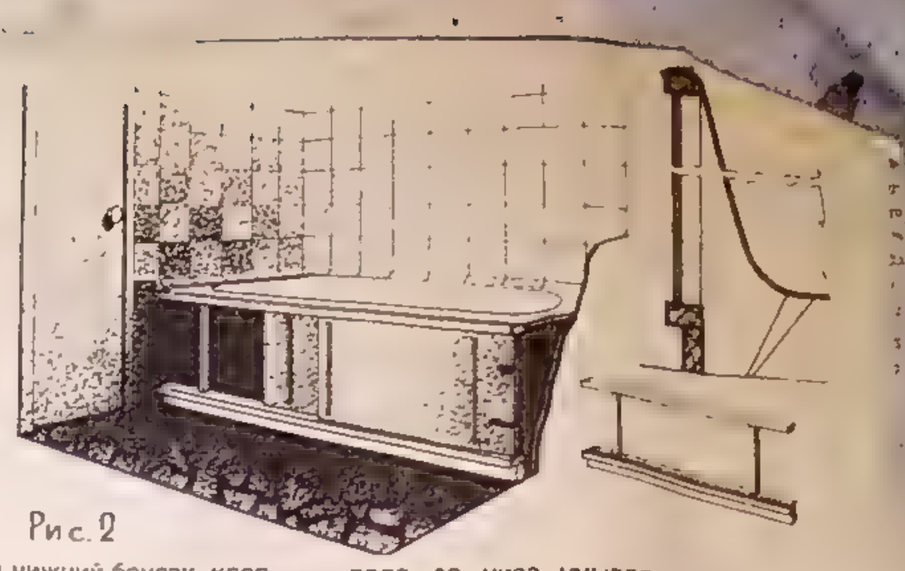


Рис. 2

Для изготовления раздвижных дверок можно использовать клееную фанеру, древесноволокнистую плиту или пластмассовые листовые материалы (полистирол, плексиглас, стеклопластик и т. п.). Длина каждой дверки на 10—15 мм больше половины длины долевых брусков, ширина — на 6 мм меньше расстояния между дном нижнего и верхнего пазов. К дверкам прикрепляют планочные ручки сечением 12 × 16 мм. Они крепятся шурупами и клеем на расстоянии 180 мм от кромки, чтобы можно было сделать прорезь для трубы (см. рис. А). Готовые дверки вставляют в пазы.

На рис. 2 показан вариант стенки с углубленным плинтусом. Стирать в ванне с такой стенкой удобнее, но полку встроить уже нельзя.

В типовых квартирах с раздельным санузлом умывальник расположен обычно между стеной и ванной. Можно закрыть пространство под умывальником распашной дверкой (см. рис. А). Для этого к боковой стене, у которой стоит умывальник, прикрепляют брусок или щиток (на рисунке А щиток с правой стороны) высотой от пола до низа умывальника. Проем между ванной и раковиной заделывают щитком, закрепленным враспор между умывальником и бортом ванны. Дверку навешивают на петли, прикрепленные к щитку.

Щитки для этого устройства можно изготовить из столярных или древесностружечных плит. Можно использовать клееную фанеру или древесноволокнистую плиту, которую наклеивают с двух сторон на рамку, сбитую гвоздями (без шипов). К внутренней стороне дверки можно прикрепить одну или две полки (см. рис. А).

Над умывальником советуем повесить полку с зеркалом, занимающую всю стену ванной комнаты. Можно купить готовую полку, можно и сделать ее самим из древесностружечной или древесноволокнистой плиты. К козырьку с внутренней стороны прикрепляют электролампы. Задняя стенка — зеркало на щитке из клееной фанеры или древесноволокнистой плиты (см. рис. Б, поперечный разрез полки). Полка окрашивается нитроэмалью в цвет стен ванной комнаты.

Архитектор А. БЕЛОРУССКИЙ

ШАХМАТЫ

Что такое шахматы, древняя, придуманная безвестным индусским мудрецом игра? Одни говорят, что шахматы — это спорт. Другие считают — наука. Третьи видят в них искусство. Наверное, в этом споре прав каждый, потому что шахматы многогранны. Беспредельная фантазия мастеров, красота комбинаций доставляют любителям шахмат чисто эстетическое наслаждение. Точный логический расчет, необходимость изучения теории, почти математический анализ делают шахматы прекрасной «гимнастикой ума». А острота спортивного поединка требует бойцовских качеств, воспитывает настойчивость и волю.

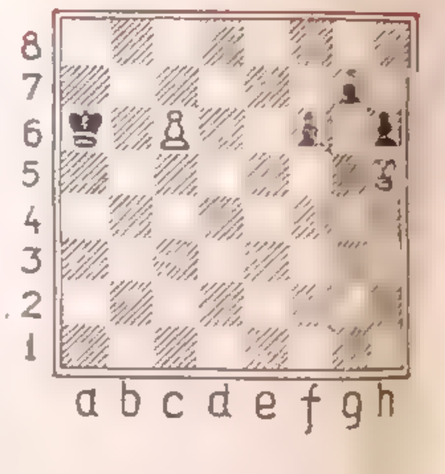
С каждым годом все больше шахматистов становится на планете. Ведь увлечение шахматами отражает общий рост мировой культуры. Особенно популярна древняя игра в нашей стране, общепризнанном шахматном флагмане. Шахматы давно уже перестали быть чисто мужским спортом. Нона Гаприндашвили на равных борется с представителями сильного пола.

Для того, чтобы наши читательницы в часы досуга могли получить удовольствие от самой замечательной игры, созданной человеческой фантазией, мы постараемся в каждом номере помещать шахматные этюды. Так как редакция не проводит конкурсов, то ответы присылать не надо. Решение задачи мы будем помещать в следующем номере, чтобы вы могли себя проверить.

Предлагаем этюд чехословацкого гроссмейстера Рихарда Рети.

ЭТЮД РЕТИ

Белые: Крh5, пс6
Черные: Крa6, ппf6, g7, h6.
Белые начинают и делают ничью



На первой странице обложки: Плакат художника Ю. Полуэктова (Свердловск).

На второй странице обложки: Счастье материнства.
Фото Н. СВИРИДОВОЙ и Д. ВОЗДВИЖЕНСКОГО.

В приложении к этому номеру: вязаное пальто, шапочки, узоры для вязания, выкройки модных блузок, вышивка.

ПОПРАВКА

В материале «Олимпийские заботы», опубликованном в журнале «Работница» № 1 за 1978 год, допущена ошибка. Следует читать: «В этой пятилетке, как и в прошлой, в Москве будет строиться ежегодно примерно пять миллионов квадратных метров жилья».

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА

Редакционная коллегия:
ОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Е. В. КОНОНЕНКО,
ТИМОФЕЕВА
тора),
ДАРОВА.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:

промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-44-80; литературы и искусства, коммунистического воспитания — 250-12-30; семьи и быта, науки и антирелигиозной пропаганды — 250-11-93; художественного оформления — 258-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 250-44-80; зав. редакцией — 253-30-05.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда»
имени В. И. Ленина
125865, ГСП, Москва, А-47,
улица «Правды», 24.

Сдано в набор 23/I 1978 г.
А 01368. Подписано к печ. 15/II 1978 г.
Формат 60 × 90 1/8.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 13000000 экз.
(1-й завод: 1—10738750 экз.).
Изд. № 542. Заказ № 1758.

Оформление художника
Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.

Технический редактор
Н. И. МАКАРОВА.

Вам захотелось надеть сарафан? Что ж, вы можете сшить его сами — в «ДК» А. Я. Колесников дает крой на любой вкус.

Проблемы есть у всех, даже у мышей. МИХАИЛ УСОВ, очень трогательно относящийся к этим маленьким сереньким животным, специально составил пасьянс, чтобы избавить своих любимцев от главной опасности — кота. Для этого достаточно надеть зверю на шею колокольчик и тем самым лишить его появление в мышином царстве непредсказуемости. Всех, кто разделяет заботу автора об этих братьях наших меньших, приглашаем на пасьянс

«Мышиный заговор»

Для раскладки пасьянса вам потребуется колода из 52 карт с одним джокером — котом. Каждая карта — мышь, участница заговора против кота.

Боевые действия занимают область длиной в одиннадцать и шириной в пять карт и разворачиваются вокруг кота, который находится в центре, как показано на рис. 1, где приняты обозначения вида ДМ: Д — достоинство карты, а М — ее масть. Например, 10П — десятка пик, ТТ — туз треф. Исключение: Дж — джокер. В процессе раскладки карт запрещается выходить за пределы данной области размером 5×11 карт.

Расположение всех карт, кроме джокера, произвольное. Кот и мыши лежат крапом вниз. Два пустых поля — это начальное положение норок, которые активно используются мышами в процессе боевых действий. Каждая норка — для одной мыши.

Чтобы повесить на шею кота колокольчик, мышам необходимо использовать мощь четырех избранников — валетов, которые и должны окружить кота.

Понятно, что если один из них приблизится к коту, то тут же, в лучшем случае, получит в драке удар лапой. Со вторым и третьим смельчаками кот поступит аналогичным образом. А если четвертый? Потерять последнюю точку опоры кот не может. Он должен стоять как минимум на одной лапе. Сложные трюки типа переворачивания на спину с атакой всеми четырьмя лапами мы рассматривать не будем. Стало быть, необходимо окружение с четырех сторон. В этом случае попадет трем мышам, зато последняя совершит подвиг, за который будет увековечена в мышиной истории.

Как же можно окружить кота? Справа, слева, сверху и снизу. Это и есть конечная цель пасьянса. Заметим, что кое-кто из валетов может занять атакующую позицию уже при начальном раскладе карт. Но на эту случайность полагаться нельзя.

В процессе игры кот все время находится в одном и том же положении, а мыши передвигаются вокруг него, и причем довольно быстро. Помогают им норки! Они являются основой всех мышиных маневров. Две норки могут перемещаться по всему полю 5×11 карт, не выходя за его пределы.

В зависимости от расположения норки, рядом с ней, сверху, снизу, справа и слева, могут находиться две, три или четыре мыши. В первом случае — это четыре угловых поля, во втором — любое поле на границе области, кроме углов. При любых других положениях норки вокруг нее сражаются четыре мыши. Не возбраняется ситуация, при которой обе норки будут находиться рядом друг с другом.

В пылу сражения, когда ручьями льется кровь и клочьями летит шерсть, необходимо уметь быстро передислоцироваться через норки в другие места битвы. Прыгнуть в норку имеет право любая мышь при соблюдении условия: мышь бежит на помощь тому, кто сражается рядом с норой. Из всех мышей, а их от двух до четырех, окружающих норку, надо выбрать одну и помогать ей. На помощь такой мыши может прибежать только мышь такой же масти. Ее звание должно отличаться на одну ступень от звания той, которой она помогает. Так, например, пиковой десятке могут помочь или девятка, или валет той же масти и т. д. Туза может спасти только король, двойку — тройка. Мышь-помощница может быть любой картой. В частности, она может находиться рядом с норкой.

Выбор мышей-помощниц осуществляется не произвольно, а в соответствии с планом [illegible] окружение кота с последующей [illegible] и победным [illegible]

[illegible] на боевую позицию [illegible] во-первых, освобо[illegible]ое должен быть поме[illegible] а во-вторых, ря[illegible]ответствии с прави[illegible]т предварительно не[illegible] той же масти, [illegible] и соседнего с ней [illegible]ерация должна быть [illegible]етырех валетов.

[illegible] возможных начал раскладо[illegible]нных на рис. 1. Мыши [illegible]т разбиваться, напри[illegible] В левую норку помещаем бубновую девятку, открывая норку слева от [illegible]дки треф. Сюда прыгает четверка треф. Бубновому королю спешит на помощь бубновая дама — все готово для броска бубнового валета на поле под джокером. Бубновая тройка, занимающая данное поле, помещается в норку на три поля влево, рядом с двойкой этой же масти. Итак, бубновый валет занял свое место. Теперь очередь других трех валетов.

тов. Заметим, что пока мы обходились лишь одной свободной норкой. С первым валетом вам, скажем прямо, повезло. С остальными, быть может, вам придется немного повозиться.

Данный пасьянс, пожалуй, нельзя отнести к разряду сложных. Если в голове у вас нет определенного плана и вы слепо верите в случай или в свою удачу, его можно раскладывать до бесконечности. Те же читатели, которые могут без вреда для здоровья просчитать развитие расклада карт на несколько ходов вперед, справятся с работой значительно быстрее, за что, без сомнения, заслужат вечную любовь и уважение обитателей вашего подпола.

Хотелось бы сразу огорчить поклонников серых шкурок. Возможны ситуации, при которых кот непобедим. Такая ситуация может возникнуть уже при начальном раскладе карт, а может быть создана искусственно неосторожным игроком. На рис. 2 показан пример расклада карт одной масти. Положение остальных карт в данном случае не имеет значения. Больше того — все остальные поля можно считать свободными, то есть число норок увеличивается на 39! Увы, это ни на шаг не приближает мышиной победы.

Если измерять путь пикового валета до любой желаемой позиции в шагах по вертикали или по горизонтали, то мы видим, что ему предстоит сделать нечетное число шагов, все равно до какого из четырех возможных боевых полей. Не вдаваясь в математические объяснения, заметим, что в расположении карт существует странная закономерность: валету до любой цели надо сделать нечетное число ходов. Десятке и даме — четное. Девятке и королю — нечетное, восьмерке и тузу — снова четное и т. д. Ни одного исключения! Самое грустное — это то, что при любых перестановках карт эта закономерность не нарушается. Это значит, что наш валет никогда не займет свое место на передовой! Будь в данном правиле хотя бы одно исключение — это означало бы мышиную победу.

Вот и все правила. Да сопутствует вам удача! Надеемся, что этот несложный пасьянс поможет вам скоротать свободное время, успокоиться после дневных волнений и переживаний и, что самое главное, еще больше укрепит вашу дружбу с «нештатными» обитателями вашего дома.

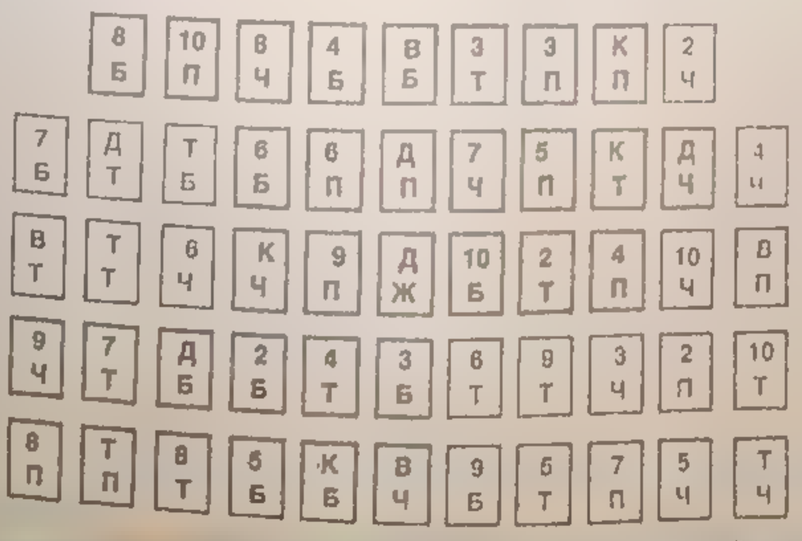


Рис. 1

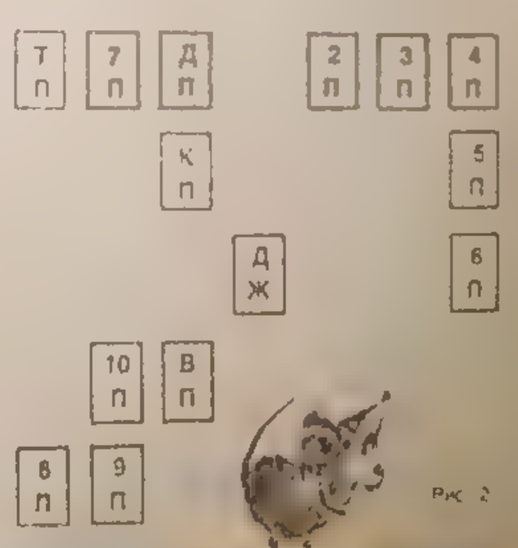


Рис. 2

вое направление в творчестве. Иваницкая умеет максимально использовать фактуру материала. В бытовой, жанровой картине «Чаепитие», изображающей купеческую пару за чайным столом, целенаправленно подобранные ткани передают добротную устойчивость этого быта: у хозяина «богатый» бархатный сюртук, а у хозяйки — дорогая юбка тяжелой блестящей тафты, персидский ковер на полу имитируется набивной мебельной тканью. Праздничность ситуации интересно создана в картине «Суженый едет — девушка грустит». В центре красивая лошадь серая в яблоках, вьется золотая уздечка по шее, которую крепко держит ладный молодец в золотом кафтане, сафьяновые сапожки сверкают золотистой парчой. Даже мельчайшая деталь продумана и выдержана в общей праздничной гамме — крошечной золотинкой глазного яблока оживает большой синий глаз лошади. Поражаешься той гармонии, что создается, казалось бы, из чужих вещей — тканей, уже когда-то сделанных другими художниками. Но умело вовлеченные в иной художественный строй, они обретают новую жизнь. И в этом мастерство художницы Татьяны Александровны Иваницкой. «Такой материал мне подходит. Очень красивая фактура. И мне бы хотелось и дальше этим заниматься»

Надежда **НАЗАРЕВСКАЯ**

«Птица Сирин».

«Птичка-невеличка по полю скачет, нас дурачит».

«Суженый едет — девушка грустит».

О, ЭТА ЖЕНЩИНА С ШАРМОМ!..

Ох, ах — все восторгаются. И вроде не красавица длинноногая, а мужчины глаз не сводят. В чем секрет? Что это вообще такое — шарм? И где его, так сказать, взять, если его, предположим, нет?

Сегодня наша «Суфлерская будка» наконец-то будет иметь непосредственное отношение к театру. Видели, какие все актрисы обаятельные и привлекательные? Где-то их этому ведь учат... Заведующий кафедрой актерского мастерства театрального училища им. Евг. Вахтангова, профессор, народный артист РСФСР ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ КАТИН-ЯРЦЕВ очень долго смеялся, когда я предложила ему поговорить о шарме.

— Это загадка, деточка, это большая тайна...

— *Ну вы же профессионал,* — канючила я.

— Хорошо, давайте попробуем. Когда-то у нас был чуть ли не ругательным во всяком случае, подозрительным образ сексуальной, сексапильной женщины. Любое единение людей сталкивается с моральными нормами — это естественно. Но мы впадали в ханжество. А ведь ханжа — это тот человек, который может разрешить себе все, но только втихомолку.

— *Это происходит от страха быть самим собой?*

— Вот. Вы и ответили на вопрос, что такое шарм. Это и есть умение быть самим собой — некое внутреннее соответствие внешнему выражению, безыскусственность. Можно смеяться и можно заумничать, перехлестывать в поведении — важно только, чтобы не зарывалось ваше истинное мироощущение. Если вы пришли в незнакомую компанию и стесняетесь, чувствуете себя неуверенно и скованно — не прячьте это под внешней бравадой. И стеснительность бывает очаровательной, если она искренна. Если вы то, что называется женщина-«вамп» и смотрите на всех проходящих мимо мужчин исключительно как на потенциальных любовников,— не стройте из себя «паиньку» — иначе ваш шарм уйдет. Принимайте себя полностью, какая уж есть. Если вас что-то тяготит в себе, начните над этим работать,— но начните не с внешнего облика, а меняйте это «что-то» внутри себя. Искренность и еще раз искренность в поведении — это и есть шарм.

Но и соответствовать самой себе очень трудно. Мы все время сталкиваемся с людьми, каждого из нас делают тысячи людей. От одного мы берем понравившиеся нам словечки, от другого — походку, жест, мимику... И здесь очень важно не потерять свою индивидуальность.

— *Как это технически сделать? Зеркало перед собой поставить и все время в него смотреться, изучать себя?*

— Можно всю жизнь смотреть на себя в зеркало и все-таки никогда по-настоящему не узнать себя. Хотя многие актеры работали перед зеркалом — например, Игорь Ильинский. Он прекрасно владел пластикой, но все равно искал что-то перед зеркалом. Но я против того, чтобы заучивать жесты перед своим отражением. Все-таки жесты должны идти изнутри, а не из отражения в зеркале — пусть даже очень эффектного.

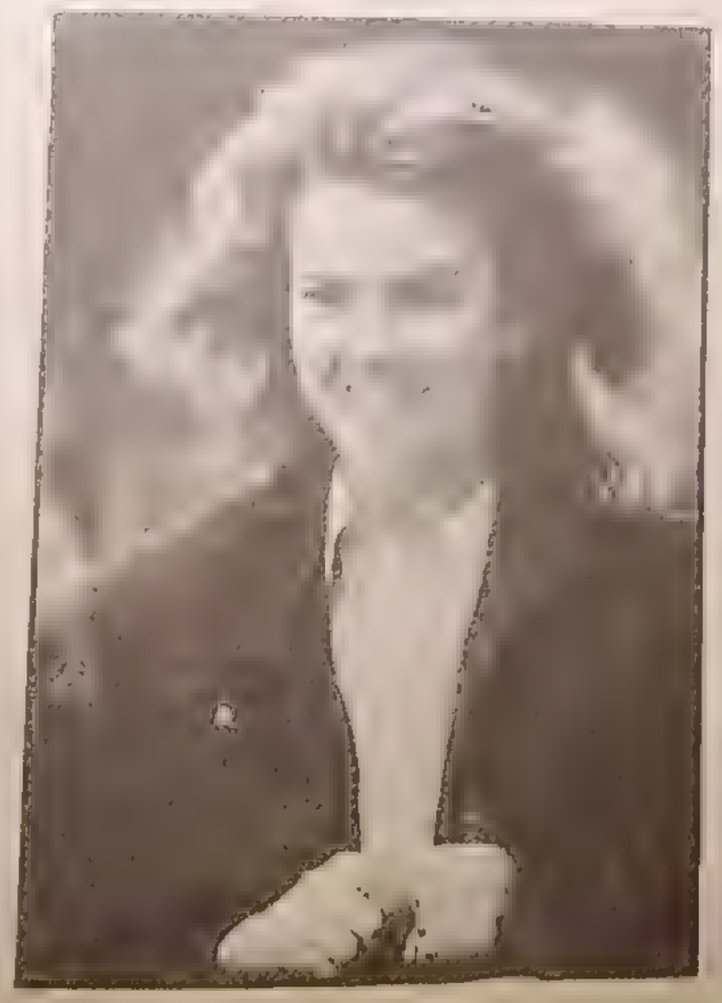
Но у нас существует предмет «сценическая речь», на котором мы на самых первых порах берем в руки зеркало и следим за тем, как мы правильно выговариваем звуки, чтобы об этом потом уже не заботиться. Ведь очень опасно, когда актер на сцене — да и человек в жизни — постоянно контролирует свои жесты, мимику, слова.

— *Вот-вот-вот, что же нужно отработать до автоматизма, чтобы потом об этом не думать, а думать исключительно о своей индивидуальности?*

— Например, лоб не морщить. Надо научиться держать переносицу, чтобы брови не задирались. Меня в свое время учила этому актриса Вахтанговского театра — она брала клейкую полоску от марок и приклеивала вертикально на лоб. Когда брови непроизвольно задираются, вы это начинаете чувствовать, учитесь контролировать себя — «держать» лоб.

Когда-то в старину в театре существовало понятие мимики. И это в какой-то мере входило в практику тогдашнего обучения — уметь мимировать. А теперь мы говорим: «Хлопотать лицом не надо». Мимика должна быть естественной не только на сцене, но и в жизни.

Одно из самых сильных впечатлений от женщины оставляют ее руки. Очень некрасивая рука может быть [illegible] выразительной. Так же, как очень красивые руки [illegible] бессмысленны. Но если вы все время будете думать о том, как вы положили руки, когда сели, куда вы их «деваете», когда стоите — при самых изысканных ваших жестах шарма не будет. Это опять же надо каким-то образом воспитать — на автомате.



Надо следить за походкой. Если молодая женщина шаркает ногами — это противно всем, но она может этого не замечать.

— *Одна моя знакомая француженка говорила, что в нашем метро ее поразило больше всего, как женщины садятся — они непременно при этом поправляют юбку и подтыкают ее со всех сторон. Моя знакомая утверждала, что француженок мало заботит, насколько надежно юбка прикрывает их колени, и в этом тоже есть шарм?*

— Конечно. А вы обратили внимание, какая прямая спина у француженок? Как только моя студентка садится сутулясь, я ей говорю: «Бабушка, сядьте как следует». Или вот я смотрю, как играет на сцене девушка, и думаю: ага, она боится того, что высокого роста, и поэтому носит туфли без каблуков. Это неправильно. Она превращается уже в женщину следующего возраста.

Кстати, у каждой женщины есть проблема смены возраста, а стало быть, и смены имиджа. Была у нас одна актриса в Вахтанговском — она всегда красилась под блондинку немножко с рыжиной. Потом наступил определенный возраст — вот только что весной она была рыжая, прошло лето, и перед нами предстала удивительная седая голова. Это не так просто — взять и перестать краситься. Не так просто найти точный момент, когда следует искать свой шарм уже в новом возрасте.

Потом существует понятие необходимой полноты. Сейчас все морят себя голодом, лишь бы быть худой. Но для того чтобы быть женщиной с шармом, совершенно необязательно нарушать свою природу. У меня училась Наташа Гундарева — ее борьба с самой собой была замечательна. Когда она на уроках танца танцевала, она была в двух или трех шерстяных трико — она гоняла, как по манежу цирка, свою персону. Но нашла она себя не в роли худышки, как вы знаете.

— *Есть люди, которые от природы наделены актерскими способностями — им легко вытащить на поверхность то, что происходит внутри.*

— Нельзя нарушать свой человеческий темперамент. Нельзя флегматика превратить в холерика. Есть возможности преодоления своих эмоциональных недостатков, но до определенного предела. И потом, если вы стремитесь только к своему самовыражению, это, как ни странно, и мешает больше всего самовыражению. Женщина с шармом — это еще и женщина, которая больше заботится не о том, как она выглядит, а о том, насколько она приятна окружающим.

— *А это не одно и то же?*

— Бывают в светском обществе экстравагантные женщины, которые перекрашены до предела, одеты броско. Может быть, в них и есть шарм, но обаяния — никакого.

— *Вы разделяете эти понятия — шарм и обаяние?*

— В общем, да. Обаяние — более теплое свойство, чем шарм. Шарм существует для того, чтобы произвести впечатление, обаяние — это чисто человеческое качество, внутреннее. Вот если бы это удавалось объединить... Ищите. У каждого человека свой мир. Доверяйте своей природе. Старайтесь быть лучше. Наблюдайте хорошие примеры. Если вам интересно быть немножечко другой — работайте над собой. Это только кажется, что творческое вдохновение — это сплошные озарения. Творческий поиск — это все время тупики, из которых надо выходить... Но представьте, как будет приятно, если скажут о вас: «О, эта женщина с шармом!..»

Спрашивала М. МУСИНА

Фоторепортаж Николая МАТОРИНА

—А-а-а, я все равно не надену это платье...

Как одевать дочку? (С сыновьями проблем бывает меньше.) Ни в коем случае не на скорую руку. К бабушке на праздничный пирог, на день рождения к подружке, на улицу — для любого случая должен быть припасен свой особый туалет. Нет возможности купить? Старая мамина юбка плюс ваша фантазия — и вот уже готово маленькое чудо, способное высушить самые горькие девичьи слезы.

Вы знаете, что такое пасьянс? Да-да, тот, который раскладывается из карт да в уютном кресле за чашкой чая, поутру или вечеру — как вам будет угодно... Эту возможность — самим научиться раскладывать пасьянсы — всем читателям «Работницы» представляет МИХАИЛ УСОВ. Его уникальная коллекция включает в себя пасьянсы-сказки, пасьянсы-анекдоты, пасьянсы-гадания. С их помощью вы не только успокоите свои расходившиеся нервы, но и научитесь логически мыслить, просчитывать ситуации на несколько ходов вперед. А начнем мы с вот такого пасьянса:

«ВОСЕМЬ РЫБОК»...

Для данного пасьянса используется колода из 36 карт. Перетасуйте колоду и выложите карты в 4 горизонтальных ряда друг под другом крапом вниз. Каждая карта — рыбка, плавающая в пруду. Вы — рыболов, который заинтересован в максимальном улове. Но, будучи вдумчивым человеком, вы прекрасно понимаете: что поймав всю рыбу за один раз, для следующей ловли придется искать другой пруд. Таким образом, часть рыбы в пруду необходимо оставить на развод. Ровно восемь счастливых рыбок! Тогда можно считать, что пасьянс сошелся. Если нет — вам предстоит научиться ловить рыбу в карточном пруду еще не раз. Рыбка считается выловленной, если данную рыбку-карту окружают две карты той же масти или того же достоинства. Причем такое окружение может быть как по вертикали, так и по горизонтали. Примем для удобства следующие обозначения: каждая карта будет характеризоваться последовательностью типа Д М, где Д — достоинство карты, а М — масть. Примеры: десятка пик — 10 П, валет треф — В Т.

Рассмотрим в качестве примера рис. 1. Вы располагаете возможностью выловить 4 рыбки: 8 П, 10 Б, 10 Ч, 7 П. Заметим, что бубновая десятка окружена одновременно с четырех сторон!

В процессе раскладки карт может встретиться ситуация, когда подряд лежат три или больше карт одной масти или одного достоинства, например, 7 Т, 7 П, 7 Ч или В П, Т П, Д П, 10 П. К сожалению, ни одну из рыбок, находящихся между крайними картами в данных рядах, нельзя выловить — слишком крупная рыба. Но каждая из них может быть использована для окружения, в состав которого, помимо данной карты, входит и другая.

Крайний правый вертикальный ряд карт — приманка. Посмотрим, как происходит отлов рыбки. Проанализируйте выкладку карт и найдите места, где рыбка попалась на крючок. Начните с любой рыбки. Осторожно вытащите ее из пруда и положите в корзину. Для этого рядом с прудом начните выкладывать из пойманных рыбок крапом вниз горизонтальный карточный ряд, например, слева направо. В начале постижения пасьянса вам будет все равно, на какой первой рыбке остановить свое внимание. Но со временем вы научитесь искусно определять последовательность ловли, которая смогла бы обеспечить наибольший успех.

Первая рыбка в корзине. Наживите удочку и приготовьтесь закинуть ее вновь. Но сначала выполните несколько карточных перестановок. Если для поимки рыбки вы использовали горизонтальное окружение, то на образовавшееся пустое поле необходимо передвинуть правую или левую карту. При вертикальном окружении сдвигайте верхнюю или нижнюю карту. Направление сдвига вы выбираете сами. Если по счастливой случайности вам удалось окружить рыбку сразу с четырех сторон, то, положив ее в корзину, можно сдвинуть любую из четырех карт. На пустое поле забросьте приманку в виде верхней карты приманочного ряда. Следующей приманкой будет вторая карта в данном ряду и т. д. Поймав четыре рыбки, мы снова получаем полный ряд приманок!

Правила не запрещают ловить рыбку в приманочном ряду. Кроме того, приманочная карта может быть одной из карт окружения. Если в процессе перестановки карт вы использовали одну из приманочных, то прежде чем заняться следующей рыбкой, сдвиньте вниз карты приманочного ряда так, чтобы его заполнение осуществлялось снизу вверх.

Как же определять последовательность лова? На рис. 2 вы сталкиваетесь с дилеммой: выловить сначала 8 Ч или К Т? Очередной приманкой в данном случае является бубновый туз. Какой же рыбкой мы займемся в первую очередь? Допустим, что сначала мы выловили 8 Ч. И что дальше? Сдвинув влево 7 Ч и положив на ее прежнее место приманочного туза, мы убеждаемся, что больше на этом месте рыба не клюет. После этого нам предстоит заняться второй рыбкой — К Т. Следующей приманочной картой будет уже Т П. Если же, вытащив 8 Ч, мы на ее место передвигаем 7 П, то можем похвастаться окружением еще одной рыбки — 10 Ч.

Перемещение карт, окружающих трефового короля, приводит в тупик. Всегда старайтесь анализировать совместно порядок ловли рыбок и последовательность приманочных карт!

Ловится рыбка за рыбкой. Но что это? Волны по пруду! Это вы, читатель, попали в водоворот. Он образуется группой из лежащих подряд четырех карт, которые удовлетворяют следующим условиям: первая и третья карты с любого края «водоворота» имеют одно и то же достоинство или одну и ту же масть. Вторая карта может быть любой. Естественно, что три карты подряд не могут быть одной масти или одного достоинства. Четвертая карта может быть или той же масти, или того же достоинства, что и третья. Примеры «водоворотов» показаны на рис. 3.

«Водоворот» могут организовать, например, карты: 9 П, Т Б, Д П и Д Т. Давайте посмотрим, что может быть при попадании в «водоворот». Выкладываем в корзину бубнового туза и сдвигаем пиковую даму влево. Положив карту приманки, мы с интересом замечаем, что она находится между двумя дамами. Убираем пойманную рыбку и передвигаем пиковую даму обратно на ее исходное место. Следующую карту приманки должна постичь участь туза, после чего все повторится. Это приведет к тому, что мы мгновенно выловим всю рыбу в пруду. Но что это будет за рыба?! Оказавшись в «водовороте» и пережив нервное потрясение, она вряд ли сможет стать достойным украшением вашего стола. Не будем испытывать судьбу! Вытащив одну рыбку (в данном случае бубнового туза), вы обязаны сдвинуть вместе три карты, образующие «водоворот», передвинуть вправо пиковую девятку или влево пиковую и трефовую дам. Заметим, что «водоворот» может быть естественным или искусственным. В первом случае он определяется начальным раскладом, а во втором получается в результате перестановки карт.

Но вот наступил грустный миг — ни одна из рыбок не хочет лезть в корзину. Что это — конец игры? К счастью, нет. Просто пора пойти на хитрость. Давайте выложим одну рыбку из корзины и отпустим ее с миром в воду. Но мы не филантропы. Поэтому за данный подвиг мы вправе потребовать выкуп. Спасение одной рыбки позволяет нам в любой связке из трех последовательных карт одной масти или одного достоинства поменять местами крайние карты. За две рыбки можно поменять карты в двух триадах и т. д. Если подряд лежат 4 карты одной масти, то можно поменять местами первую с третьей или вторую с четвертой рыбкой.

Однако не спешите выкидывать рыбок из корзины. Дело в том, что в пруд вы отпускаете рыбок, начиная с первой выловленной. Она и все последующие карты у вас на виду. Это позволяет спрогнозировать целесообразность благотворительной акции, поскольку на нее имеет смысл идти только в том случае, если число отпущенных рыбок будет меньшим, чем число пойманных в результате такого хитрого поступка.

Теперь вы можете чередовать ловлю с отпусканием рыбок. Но пользоваться этой возможностью можно только начиная с того момента, когда простая ловля зашла в тупик.

Если вы исчерпали и эту возможность — первая рыбная ловля закончилась. Потом можете еще пару раз половить рыбку. Но если и после третьего раза число выловленных рыбок будет меньше 28, придется признать, что вам не повезло.

Пусть первый день рыбалки окончился неудачей — встаньте на следующий день пораньше, возьмите рыбок, оставшихся в пруду, перемешайте их и выложите столько, сколько получится вертикальных рядов по четыре карты снизу вверх и слева направо. Как и раньше, крайний правый ряд (теперь он может быть не полностью заполнен) является приманочным. Выловленные накануне рыбки остаются дома и далее в раскладе пасьянса не участвуют.

Почувствовав себя со временем опытным рыболовом, можете найти пруд с большим числом рыбок: 40, 44 и т. д.

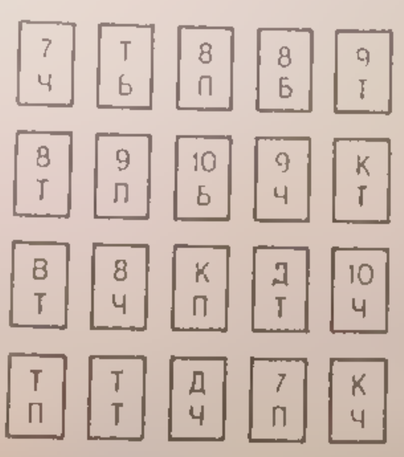


Рис 1

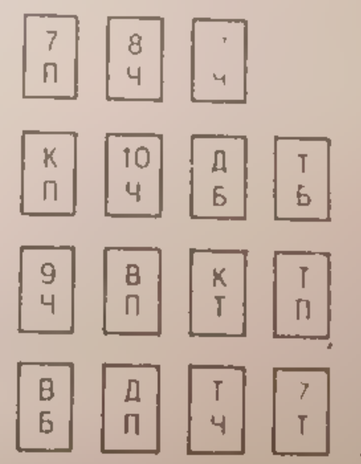


Рис 2

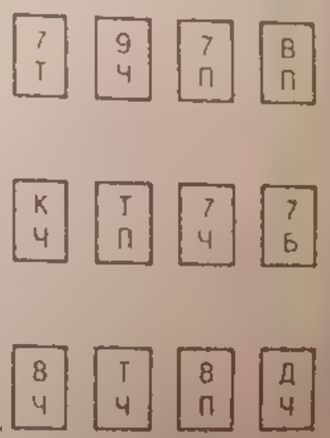


Рис 3

Гравюра М. Я. Маторина.

ЗДРАВСТВУЙ, РИМ!

НИНА ФЕДОРОВА

КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ ВО ВРЕМЯ ЧАСТНОЙ ПОЕЗДКИ

Я еду в Рим! От одной этой мысли сердце замирало в остром предчувствии чуда. Я увижу развалины античных храмов, прекраснейшие дворцы эпохи Возрождения, творения Микеланджело и Леонардо да Винчи, подставлю ладони под струи римских фонтанов. Я буду без устали бродить по улицам и площадям великого города, душой прикасаясь к Вечности, Красоте, к человеческому Гению. А еще меня ждут встречи с... Россией, с ее прошлым, следы которого оставлены здесь нашими знаменитыми соотечественниками.

Над вечным покоем

— Так где мы увидимся? — Голос в трубке веселый, молодой.

Я немного растеряна. В Риме я всего три дня и ориентируюсь пока плохо.

— Площадь Венеции и дворец, наверное, знаете? — спрашивает моя собеседница.— Сможете добраться туда самостоятельно?

Да, конечно, здесь, в сердце Рима, где и знаменитый Форум, и Колизей, и Капитолийский холм, я уже успела побывать, и не однажды.

— Вот и хорошо. А вам говорили, что все свидания в Риме назначаются под балконом Муссолини? Нет? Ну, теперь будете знать. Там и жду вас.

От виллы Абамелек, где я живу, до площади Венеции путь неблизкий. Но что за удовольствие — не спеша пройтись через пьяцца Сан Пьетро, мимо монументального замка Святого Ангела, вдоль набережной Тибра и затем по улице Витторио Эмануэле, любуясь дворцами, базиликами, сверкающими витринами магазинов

Вот и Палаццо Венеция. Его построил для себя около 1455 года уроженец Венеции кардинал Пьетро Барбо, будущий папа Павел II. Дворец стал называться так с начала XIX века, когда сделался резиденцией венецианского посланника. В предвоенные годы его облюбовал диктатор Муссолини. С маленького балкончика, выходящего на площадь, он произносил свои речи перед народом Сейчас здесь расположены музей и институт искусства Средневековья и Возрождения.

Моя знакомая задерживается. Но вот наконец подкатывает такси, и оттуда буквально выпрыгивает стройная молодая женщина с пышными темными волосами, большими яркими глазами, быстрая, возбужденная, улыбающаяся.

— Простите за опоздание. Городской транспорт в Риме — сущее наказание. Так и не дождалась автобуса. Быстренько садитесь — мы едем... на кладбище.

...А теперь позволю себе сделать небольшое отступление. Незадолго до отъезда в Рим случай свел меня с сотрудницей Кировского областного художественного музея Ириной Любимовой.

— Какая удача! — обрадовалась она.— Вы можете здорово помочь нам. В Риме на кладбище Тестаччо похоронен наш земляк, художник Алексей Владимирович Исупов (о нем «Работница» рассказывала в № 1 за 1989 г.). Его могиле грозит разрушение. Обо всем вам подробно расскажет Ванда Касперович. Она живет в Риме. Вот телефон и адрес.

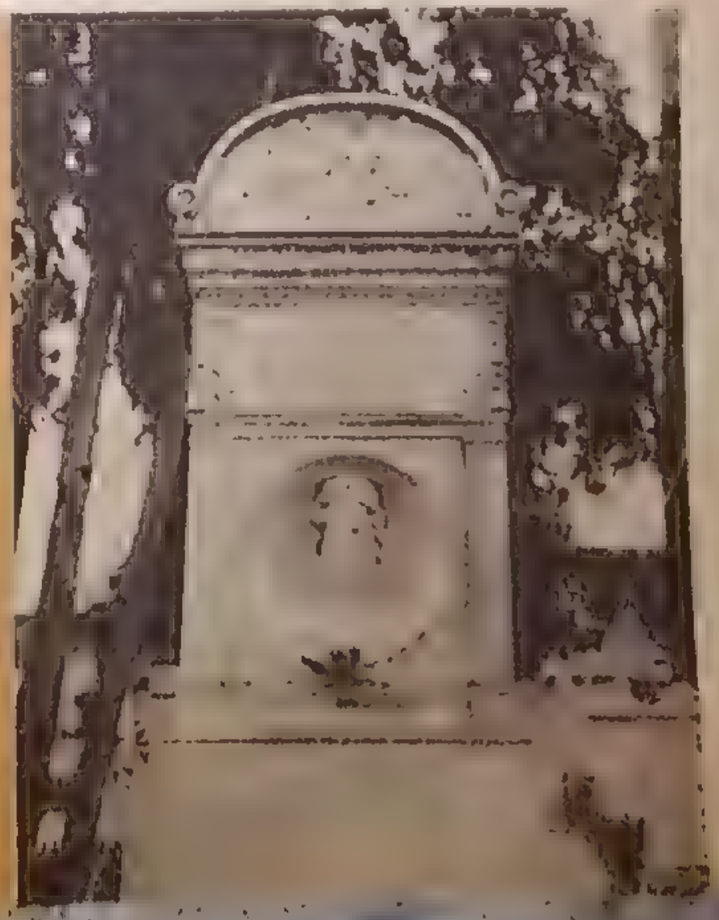
Так я познакомилась с Вандой. Ее мать — русская, отец — поляк. Родилась и выросла в Варшаве. Встретилась с итальянцем, вышла замуж и вот уже двадцать лет живет в Риме. Отец ее мужа, художник Франко Миеле (он умер шесть лет назад), был страстным почитателем русского искусства. Ему удалось собрать богатую и интересную коллекцию русской живописи и скульптуры. Дочь и сын бережно хранят ее. Большая квартира в центре Рима (здесь мы побывали в тот же день) — настоящий музей. На стенах много произведений самого хозяина — портреты, итальянские пейзажи.

— А это — наше главное богатство.— Ванда вводит меня в просторную комнату, и я останавливаюсь, потрясенная. Фальк, Головин, Сомов, Бенуа, Борисов-Мусатов, Коровин, Судейкин, Кончаловский. Какие имена! Изумителен портрет Анны Ахматовой, написанный Сарьяном, «Натурщица» Татлина. Глаз не оторвешь от «Портрета девушки» кисти Зверева. Представлены многие направления русского искусства: здесь и репинский эскиз портрета Л. Н. Толстого, и «Лучизм» Ларионова, русские иконы и живопись художников «Мира искусства». А вот и А. В. Исупов. На стене — такой знакомый, родной, неяркий русский пейзаж с церковью.

В самые трудные для семьи времена профессор Миеле не расстался ни с одной из картин своей коллекции. Многие приезжавшие из Советского Союза стали посетителями этого домашнего музея, где с такой любовью и бережностью относятся к русскому искусству.

«Заразилась» этой страстью и Ванда. Но круг ее интересов шире. Он охватывает и литературу, и архитектуру, и вообще все, что относится к России, к ее духовному наследию. Она знает, куда любил ходить Гоголь, где могила Ореста Кипренского,

● Рим. Площадь Навона.



● На кладбище Тестаччо. Могила К. Брюллова.

Школа ГЛОБА

АРИФМЕТИКА СУДЬБЫ

— Итак, Тамара, мы ждем обещанного вами знакомства с нумерологией. Так что же это такое?

Нумерология — это сокровенная система чисел. Многомерная система понятий, называемая в астрологии «магией чисел»

— Вы говорили, что у каждого человека есть свой числовой код, определяющий многое в его судьбе...

— Да, и этот код выражается числом даты рождения и числом имени, потому что у каждой буквы алфавита есть свое число. Иначе говоря, код выражается суммой чисел, определяющих основные планеты гороскопа. Все объясню по порядку. Начну с того, что значит «числа, определяющие планеты». Помните, на прошлом занятии я уже упомянула, что каждой планете соответствует свое число: 1 — Солнце, 2 — Луна, 3 — Марс, 4 — Меркурий, 5 — Юпитер, 6 — Венера, 7 — Сатурн, 8 — Уран, 9 — Нептун, 10 — Плутон, 11 — Вулкан, 22 — Прозерпина. Так вот, когда мы выводим число даты рождения или число имени, то эти числа будут указывать на планеты, которым они соответствуют. Вот и получается, что эти числа можно назвать определяющими планеты. Ясно?

— Это ясно. А почему у Прозерпины число не 12, а 22?

— Правильный вопрос. Дело в том, что число 12 в системе нумерологии относится к системе знаков Зодиака. Но об этом я расскажу, когда мы будем изучать Зодиак. Так что пока примите на веру то, что решили древние,— обозначать Прозерпину числом 22.

— Ну, что же, больше нам ничего и не остается. А теперь расскажите, как определять число рождения?

— Назовите свою дату рождения.

— Честно говоря, мне уже давно не хочется этого делать...

— Хорошо, тогда я возьму дату рождения моего друга: 4 января 1955 года, 4 часа утра. Складываем эти цифры: 4+1(январь)+1+9+5+5+4 (час рождения)=29, теперь сложим цифры двузначного числа 2+9=11. Какой планете соответствует это число?

— Вулкану.

— Правильно. Теперь посмотрим, что олицетворяет собой эта планета: братство, значимость личности, новый эволюционный виток в жизни человека, необычные события, миссионерство. И мой друг действительно личность исключительная. Обладая космическим сознанием, он стремится делать людям только добро, его задача — помочь им на пути эволюции.

— Тамара, а какую роль играет имя в нумерологической системе?

— Кроме соотношения число — планета, существует соотношение число — буква алфавита. Чтобы вам проще было понять, давайте нарисуем вот такую таблицу

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	22
а	б	в	г	д	е	ё	ж	з	и	й	к
л	м	н	о	п	р	с	т	у	ф	х	ц
ч	ш	щ	ъ	ы	ь	э	ю	я			

Теперь сложим цифры имени и фамилии. На сей раз я назову своего замечательного друга: Сергей Симаков. Имя: 7+6+6+4+6+11=40, т. е. 4+0=4. Фамилия: 7+10+2+1+22+4+3=49; 4+9=13; 1+3=4.

Итак, сумма цифр имени равна 4. Это число Меркурия. Он, как мы с вами изучали, одаривает человека способностью доводить до сознания людей смысл слов, событий, ситуаций. Я хочу вам еще сказать, что в имени заключается суть человека, его природа. Нельзя, называя человека по имени, обращаться к нему с бранными словами. Это наносит личности человека «магический удар», по определению астрологов, или, как говорят в народе, «сглаз». Чтобы уберечься от этого, во многих религиях и у многих народов человека нарекают не одним, а двумя именами. Одно — «расхожее», а другое, в котором заключена суть личности, скрытое, чтобы самое сокровенное в человеке — его астральное тело — было неуязвимо. Духовенство, например, всегда имеет два имени — в миру одно, в духовной жизни — другое.

— Тамара, но у вашего друга число имени и число фамилии одинаково. Это что-то означает?

— Совпадение числа имени и числа фамилии говорит о том, что черты характера Сергея передались ему по наследству с фамилией от целого рода. Фамилия определяет передачу наследственного кода и задачу рода, генетического древа.

— Но у нас принято обращаться к человеку не только по имени, но и по отчеству...

— Число отчества — это сокровенная, определяющая линия отца, его энергия, переданная по наследству ребенку. У Сергея отчество Васильевич. Число: 3+1+7+10+1+6+6+3+10+1=48; 4+8=12; 1+2=3.

— Это Марс. Значит, Сергею передались от отца черты марсианина — активность, воля, энергия, творческое начало?

— Правильно, все это — в характере моего друга. Теперь давайте сложим числа имени, отчества, фамилии: 4+3+4=11. Снова Вулкан. Это редкий случай совпадения числа рождения и числа имени, говорящий об исключительности человека.

— Кажется, я поняла — владея этой системой счета, мы можем определить, какие планеты в нашем гороскопе являются «главными», влияющими на нашу судьбу? И наоборот — зная гороскоп, можно «разбить» его на числа, проследив изменения в своей судьбе?

— Совершенно правильно.

— Тамара, мы с вами говорили о мужчине. Мужчины, как правило, своих фамилий не меняют. Но женщины, выходя замуж, чаще всего берут фамилию мужа. И что же тогда получается с кодом?

— Выйдя замуж и поменяв фамилию, мы, следовательно, меняем ее числовое выражение, а значит, и планету, влияющую на нашу судьбу, потому что ведь соотношение число — планета изменится. Мы меняем свой путь, взяв фамилию мужа, женщина становится ветвью, продолжающей генетическое древо мужа.

— А если фамилия мужа состоит из тех же букв, что и «родная» фамилия женщины, но только иначе звучит? Ведь сумма цифр, ее составляющих, будет той же...

— Мне нравится, что вы стремитесь глубоко усвоить тему. Ваш вопрос совершенно закономерен. В тех случаях, когда фамилия изменяется лишь фонетически, оставаясь в том же числовом выражении (от перемены мест слагаемых сумма ведь не меняется), жизненный код женщины сохраняется. И больше того — это очень благоприятное для брака совпадение: супруги становятся ветвями одного древа. А теперь давайте на моем собственном примере посмотрим, какова была моя суть, задачи моей личности в девичестве, и как они изменились после перемены фамилии.

— Ой, Тамара, а вам не страшно — столько людей все про вас узнают...

— Ни капельки не страшно. Скрывать мне, слава Богу, нечего. Итак, Тамара Михайловна Ерзова. Имя: 8+1+2+1+6+1=19; 1+9=10. Это планета Плутон. В ней заключена сверхсила, магия. Она управляет силами природы, энергией масс.

— То есть имя у вас магическое...

— Выходит, что так. Отчество: 2+10+11+1+11+1+4+3+3+1=47; 4+7=11. Это Вулкан. О его свойствах мы уже говорили — космическое сознание. Фамилия: 6+6+9+4+3+1=29; 2+9=11. Снова — Вулкан. Выводим общее число: 10+11+11=32; 3+2=5. Число Юпитера. Юпитер, как вы, надеюсь, помните, это закон, авторитет, религия, учение, учитель. Такова была моя изначальная задача. Я переменила фамилию. Стала Глоба. Выведем новое число: 4+1+4+2+1==12; 1+2=3 — Марс. Он несет в себе волю, активность, борьбу, силу. Каково общее число: 10+11+3=24; 2+4=6. Число Венеры. Значит, моя задача и цель теперь трансформируются через женскую природу, гармонию, красоту, эстетику, любовь — то есть через все то, что несет в себе Венера.

— Ну, что же, Тамара, мне кажется, что вы очень удачно поменяли фамилию — ведь суть вашей личности не только не пострадала, но стала еще богаче. А что вы посоветуете другим женщинам — не менять фамилию, выходя замуж? Но ведь будущий муж может и обидеться?

— Я советую милым женщинам, вооруженным теперь знанием нумерологии, посмотреть, что принесет им изменение фамилии, какую планету привнесет оно в их гороскоп. А что касается будущего мужа — посадите его с собой рядом, когда будете заниматься анализом, и не исключено, что он и сам попросит вас не брать его фамилию. Иной раз — лучше не рисковать...

— Совет, бесспорно, мудрый. Но, Тамара, у меня есть еще вопрос. Объясните мне, пожалуйста, почему вы в каких-то случаях цифры, составляющие двузначное число, складываете, а в каких-то нет?

— А вы обратили внимание, цифры каких именно двузначных чисел я не складываю?

— Обратила — 10 и 11. Когда выводили число рождения Сергея и число вашего имени, отчества и девичьей фамилии.

— Я не могу вас не похвалить — сегодня вы очень прилежная ученица. Объясняю. В нумерологии сумма двух цифр выводится тогда, когда этого числа нет в таблице планет, то есть этим числом не управляет ни одна планета. Числа 10, 11, 22 не раскладываются на составляющие, и не выводится их сумма потому, что это готовые числа, они есть в таблице планет.

— Теперь поняла. Спасибо, Тамара. Я уверена, что все ваши ученики увлекутся нумерологией...

— Надеюсь, им это будет интересно. Вполне возможно, что кто-то определит в своем гороскопе планеты, свойства которых мы еще не изучали. Не огорчайтесь — на следующем занятии мы продолжим разговор о планетах, так что вы будете знать, что они собой олицетворяют.

Л. ГАВРЮШЕНКО

«Берлинка» в гостях у «Работницы»

Дорогие читательницы журнала «Работница»!

С радостью используем мы возможность представить вам наш журнал «В центре внимания — берлинки», кратко называемый «Берлинка».

Журнал издается Демократическим женским союзом Западного Берлина — политической организацией женщин, которая в течение 40 лет, со дня своего основания до настоящего времени, выступает за мир и равноправие.

Проблемы у женщин Западного Берлина самые разнообразные, мы выбрали некоторые, наиболее острые.

С сердечным приветом
Патриция Райхерль,
ответственный редактор «Берлинки».

«Планы содействия и помощи женщинам»: первые успехи

«Руководящие органы профсоюзов на местах должны рекомендовать профкомам всех крупных предприятий, где численность женщин среди работающих составляет 20 процентов и более, разработать «планы содействия и помощи женщинам», провести соответствующие переговоры с владельцами предприятий с целью заключения конкретных соглашений...» Такое решение было недавно единогласно принято на городской конференции женщин — членов профсоюза металлистов в Западном Берлине. Помимо этого, во многих своих выступлениях делегаты требовали увеличить число женщин, осваивающих новые профессии в металлообрабатывающей и электротехнической отраслях промышленности.

Причин таких решений и требований несколько. Во-первых, явная дискриминация в оплате труда женщин, занятых как в материальной, так и непроизводственной сфере. В большинстве случаев даже при выполнении одинаковой с мужчинами работы женщинам платят за нее по гораздо более низким расценкам. Во-вторых, растет опасность сокращения рабочих мест именно в этих отраслях. Большинство женщин заняты неквалифицированным и малоквалифицированным трудом, и при модернизации производства они первыми станут жертвами сокращения. Шансов вновь обрести работу для женщин с низкой квалификацией год от года становится все меньше. Профсоюз металлистов Западного Берлина создал рабочую группу, которая занялась поисками решения проблемы. Основными путями для достижения цели группа считает существенное сокращение рабочего времени, повышение квалификации женщин и освоение ими новых профессий.

Деятельность рабочей группы уже принесла первые плоды: профсоюзные активистки на некоторых предприятиях, осуществляя составленные ими же «планы содействия и помощи женщинам» и нередко преодолевая при этом непонимание и равнодушие мужчин, сумели добиться принятия конкретных решений. Так, на фирме «СЕЛ» с администрацией заключено соглашение, предусматривающее повышение квалификации сотрудниц при сокращенном рабочем дне по таким профессиям, как технический контролер, монтажница в цехах радиодеталей и ЭВМ. По окончании курсов работницам повышают разряд, их положение на работе становится более прочным, так как теперь они могут быть задействованы в более широком профессиональном диапазоне. Предприниматели пытаются схитрить: они выдвигают на повышение квалификации не тех, чьим рабочим местам грозит сокращение в ходе модернизации производства, а тех, кто и после проведения таких мероприятий все равно останется работать. Однако женщины начеку и стараются не допустить этого. При этом они прекрасно сознают, что «планы содействия и помощи женщинам» могут быть успешно реализованы только в том случае, если все трудящиеся — и мужчины, и женщины — будут выступать вместе.

Последнее пристанище Хедвиг

Легиендамм. Короткая улица в Кройцберге не самая красивая в этом районе Западного Берлина. А вот и нужный нам дом, серый и уродливый — реликт 50-х годов, здание самого дешевого сорта.

Женский приют. Хотим поговорить с женщинами: как они сюда попали, как им здесь живется. Вот появляется одна из них, в руках корзина с бельем. С ней мы не решились заговорить. Молча проходим мимо, идем по короткому переходу в следующее здание. Длинные темные подъезды, сломанные двери квартир, холодные затхлые комнатушки для умывания. Спрашиваем, как пройти в приемное отделение.

...Два управляющих, похожих на тренеров-культуристов, сначала неохотно отвечают на наши вопросы, но затем понемногу начинают разговаривать. Узнаем: чтобы взять интервью у живущих здесь, нужно договориться на определенный день с домоуправляющим и получить разрешение у городского советника Вальдемара Шульце. Через несколько дней, проделав все это, мы вновь пришли сюда. На сей раз уже не с черного хода, а вполне официально

Домоуправляющий и двое сотрудников ждут нас, приготовили кофе и чай. Вновь идем по длинным подъездам. Останавливаемся у нескольких дверей, стучим, спрашиваем. Но не так-то просто найти женщину, которая согласилась бы ответить на наши вопросы. «Пять лет я живу здесь со своей кошкой Сузилейн, которую подобрала на улице, она тоже бездомная... Удастся ли мне выбраться отсюда? Нет, думаю, не выберусь, у меня же ничего нет»,— сказала 63-летняя Хедвиг Пфайфер.

Сейчас она пенсионерка. С 14 лет работала на фабрике, подрабатывала уборщицей. Муж давно умер, сын — неизвестно где. Пенсия маленькая. Она не могла вносить постоянно растущую квартплату. Договор расторгли, женщина оказалась бездомной. Для Хедвиг Пфайфер приют — последнее пристанище. Живет в однокомнатной 18-метровой квартире без водопровода и туалета.

Хедвиг Пфайфер — одна из примерно 3600 официально зарегистрированных сенатской статистикой бездомных Западного Берлина. Они живут в приютах, пансионах, больницах. Гиття Шляйнеке, сотрудница приюта, говорит: «В нашем доме, одном из трех приютов для бездомных в Кройцберге, сейчас живут 62 женщины в возрасте от 25 до 77 лет. Попали они сюда главным образом из-за слишком низких доходов, долгов банкам или торговым фирмам. Зачастую их тяжелое состояние усугубляется алкоголем, с помощью которого они пытаются забыть свое безвыходное положение».

Знакомьтесь: театральная труппа Шпетцюндер

Театральная труппа Шпетцюндер хорошо известна зрителям Западного Берлина и ФРГ. Она состоит из одиннадцати женщин, которые, будучи в пенсионном возрасте, приняли смелое решение обучиться театральному искусству. И вот уже семь лет они ставят спектакли на сцене такого прославленного театра, как Халлешен Уфер. В репертуаре труппы пьесы, написанные и инсценированные самими ее участницами. Одна из них — «Община». Это вымышленная история на тему одиночества. В ней рассказывается о том, что может предпринять женщина, чтобы избежать одинокой старости, например, создать общину квартиросъемщиков, организовав совместное проживание и ведение общего хозяйства нескольких одиноких пожилых людей в одной квартире. Другая пьеса называется «Галерея типов», в которой действуют сказочные женские персонажи. В ней самокритично и скрупулезно разбирается, что изменилось в обществе за последние 500 лет. Шутливо и иронично рассказывается о типичном поведении женщин в предлагаемых обстоятельствах, высмеивается буквально помешательство некоторых женщин на нарядах и стройной фигуре. Спектакль «Женские хлопоты» — одна из последних работ труппы. При всей серьезности затрагиваемых проблем, в частности, проблемы абортов, участницы спектакля проявляют удивительную находчивость

[illegible] Асафа Мессерера. О этот его танец с сантиметровой лентой, предвосхитивший на столько лет все виртуозные танцы с лентами наших гимнасток! О праздничное созвездие талантов! Гениальная Плисецкая в «Дон Кихоте» на экране! Гениальная Белла Ахмадулина на сцене. «Для меня Вы — эталон всяческой человеческой опрятности»,— сказала она Асафу Мессереру.

— Людмила Марковна, последние годы вы много снимаетесь. Значит ли это, что ваша творческая жизнь сейчас складывается удачно, и пора сложностей уже позади?

— Да, пришла долгожданная работа в кино. Я привыкла за годы безработицы, что у меня ничего не выходило из того, что я себе желала, поэтому, когда вдруг свалилась работа, роли, ну, знаете... Бралась почти за все. Почти. А когда не бралась, то чувствовала, что предаю свою профессию. Планку ставила все выше и выше, но фактор здоровья сыграл свою роль. Не выдержал организм... Работа в «Аплодисментах» съела меня, еле доползла до финала. Я вроде и была, но меня не стало... Это было новое, странное ощущение жизни. Потом больница, выздоровление и проба сил в концертах в разных городах, где я помню добрых людей.

Знаете, что меня сильно съедало? Ну, как бы это.... «Ну, вот наконец-то она и кончилась, допрыгалась...» Да-да... Одиночество в искусстве — это всегда результат коллективного труда. Порой, к сожалению, труда очень одаренных людей.

И вот тут-то я и решилась в восемьдесят седьмом году на сольный концерт в «России». Раньше в Москве у меня не было сольных концертов. Так сложилось. Хотя был в семьдесят втором году творческий вечер в ЦДРИ.

Что же, думаю, если не выдержу, не выживу, то это свершится у всех на глазах. Скрывать мне нечего. Врать тоже нечего и некому. Я вот, зрители, перед вами. И даже почти повторила фразу из фильма: «Вот стою я перед вами... Однажды любимая вами, потом забытая... В общем — живучая».

Тот концерт был для меня испытанием чрезвычайно важным. Ведь я профессиональная киноактриса. И мой постоянный боевой плацдарм — съемочная площадка, а не тридцатиметровый полигон — сцена — размах — шаг — посыл — обратная сиюминутная связь!.. О, это совсем другое искусство... Когда ты насквозь просвечен лучами и «вслушивающимися взглядами» — нет, не дадут тебе увернуться, отшутиться. К концу концерта мне было просто и легко. Люди своим добром меня оздоровили... Добро, оно растворило злобный яд. И я с тех пор стала потихонечку приходить к самой себе.

Вот такая, какая есть, она села и перед камерой эстонского телевидения. Все мы знаем передачу Урмаса Отта «Телевизионное знакомство». Но мало кто знает, что Людмила Гурченко была его первой «жертвой». Сейчас мы привыкли к вопросам журналиста. Вопросам, казалось бы, самым простым. Но именно потому и очень трудным. На простой вопрос и отвечать надо просто. Тут не скроешься за глобальными рассуждениями.

— Урмас спросил меня: «Вы хотите посмотреть вопросы, которые я вам задам?» — Людмила Марковна так передает акцент, интонации, что я просто вижу элегантного, ироничного Отта.— Я сказала нет. Он начал беседу с того, что назвал точную дату моего рождения. Первой мыслью было: ну, что же, это еще только начало, сейчас встану и уйду. А может, убить его, прямо тут, при всех? Это было второй мыслью. Э, нет, это все слишком просто. Значит, будет не разговор, не игра, а бой? Ну, что же, сыграем в честный бой. Это была интересная встреча. Урмаса Отта я уважаю и люблю. И я знаю, что он мой друг.

Я люблю слушать, как поет Людмила Гурченко. Однажды днем включила телевизор и ахнула — она пела песни военных лет. Пела свою мечту: исполняла те военные песни, которые жили в ней с детских лет. И поэтому пела их с такой сердечностью, с такой теплотой, с таким своим личным, из души идущим пониманием, что без слез невозможно было слушать. На кухне чадила сковородка, а я не могла ни на секунду оторваться от экрана, боялась пропустить хоть мгновение. Сколько радости доставил мне этот концерт. И не мне одной. Передачу потом повторили по многочисленным заявкам телезрителей.

И непонятно, почему телевидение в первый раз показывало ее днем, когда большинство людей на работе. Да и те, кто был дома, тоже о ней не знали, потому что не было никакой рекламы. Хотя рекламировать было что — интереснейшая тридцатипятиминутная композиция. Но зритель ведь кое-что смыслит. Он и без рекламы принял песни в исполнении Людмилы Гурченко на «ура». И засыпал ее благодарными письмами. Потом появились «Любимые песни» 50—60-х годов. И зритель опять стал ждать новых концертов. Но, увы, так и не дождался...

Загадала загадку и фирма «Мелодия». Очень многие из нас ждали пластинку с «Песнями войны». Она вышла. И лично моему удивлению не было конца, когда среди авторов композиции я не увидела фамилии Гурченко. Спрашиваю об этом Людмилу Марковну. Она разводит руками:

— Не знаю, как ответить. Не знаю, как это получилось. «Мелодия» ведь вообще не записала ни одной моей пластинки. Те, что выходили,— это фонограммы из теле- и кинофильмов. Я не знаю, как это прийти и сказать: можно записать у вас пластинку? Ну, как это? Это неудобно. А вообще я хорошо помню: «Что? Гурченко пластинку? Только гибкую «сорокапятку». Это кого угодно ставит на место. Вот и все.

Людмила Марковна говорить об этом больше не стала. Не стала она говорить и о том, что передала в Фонд мира и в фонд Армении деньги за концерты...

Но рассказала, что являлась доверенным лицом Анатолия Карпова, избранного народным депутатом.

— Отношусь к Карпову с большим уважением. Потому что он умеет достойно проигрывать. Проигрывать, оставаясь победителем. Для меня это отважный пример, школа жизни.

А ведь сама она эту школу окончила на «отлично».

— Людмила Марковна, когда-то слава обошлась с вами жестоко. А в каких отношениях вы с ней сейчас?

— Чем больше я работаю, тем яснее понимаю, что об успехе думать нельзя. К нему быстро привыкаешь, а когда он уходит, ты ломаешься. Я постоянно помню и вижу, как после большой любви от меня уходил зритель. Я всегда чувствую озноб от медленно удаляющихся затылков. Зритель поворачивается ко мне только сейчас. Через столько ролей. И через столько лет.

Я смотрела на Людмилу Марковну. Честно восхищалась ее молодостью, изяществом, удивительной женственностью. Честно завидовала всему этому. И искренне ее за все это любила. Мне кажется, я поняла, в чем ее неповторимая человеческая притягательность, необычайная сила ее натуры. В верности себе самой. Никогда и ни в чем она не изменила себе. Не предала своего таланта. Хотя именно из-за этого так драматична жизнь человека и актрисы Людмилы Гурченко.

Людмила КОДЗАЕВА

Фото Игоря ГНЕВАШЕВА

ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА С РЕБЕНКОМ И МУЖЧИНА БЕЗ...

Начало на стр. 12

на — в РСФСР, на Украине и в Казахстане,— выявились о многом говорящие данные. От 10 до 15 процентов женщин плодовитого возраста (демографический термин) сообщили, что живут в незарегистрированном браке. Следовало, конечно, внимательно присмотреться к этой категории населения, расширить исследования. Но этого сделано не было, и больше мы таких данных не имеем. Однако известно, что регистрация ребенка по совместному заявлению матери и отца, когда мужчина записывает его на себя, не вступая в брак с матерью, отмечается приблизительно в половине случаев внебрачных рождений. И опять вопросов больше, чем ответов. Может быть, это симптом кризиса семейных отношений? А может быть, как раз наоборот, на наших глазах рождаются какие-то новые формы, имеющие преимущества перед традиционными, по крайней мере в глазах части людей?

— А если бы я попросила вас обрисовать картину современной семьи не с точки зрения положения женщины, как это обычно делается, а с точки зрения положения мужчины?

— Мне почти нечего будет вам сказать. Не потому, что эту информацию кто-то скрывает. А потому, что ее практически нет.

В каком возрасте среднестатистический мужчина становится отцом? Таких данных вы нигде не найдете: их никогда не публиковали. Секрет? Ни в коем случае! В отношении женщин все расчеты такого рода систематически выполняются, результаты широко известны. А о мужчинах, считается, знать это необязательно.

Сколько детей появляется у человека на протяжении его жизни. О женщинах мы это знаем. О мужчинах — нет.

История семьи читается как история женщины. Модели, с помощью которых демография изучает процесс возобновления населения, построены на описании воспроизводства женской его части. У нас даже термина нет, обозначающего роль мужчины в этом процессе! «Мужская рождаемость»? Смешно? Но только потому, уверяю вас, что сложилась прочная традиция — не принимать мужчин в расчет.

Презрение к матери-одиночке — это, конечно, явление пережиточное, исторически обреченное. Любая женщина, воспитывающая ребенка, заслуживает и уважения, и помощи, и поддержки. Но в целом ситуация достаточно серьезна. Мы часто не о том говорим, не тому уделяем внимание. Идет бессмысленное препирательство: кто обвиняет мужчин — измельчали, выродились, кто примерно то же самое кричит о женщинах. А суть-то ведь в другом. Растущее число внебрачных детей говорит о глубоком несовпадении, рассогласовании интересов и ожиданий мужской и женской части общества и с этой стороны раскрывает весь драматизм нашей личной жизни.

Два человека дают жизнь ребенку: мать и отец. Каковы бы ни были обстоятельства — мы должны видеть их как пару, мыслить как пару, изучать. Ведь судьба родившегося в равной степени зависит от обоих.

Фото Н. МАТОРИНА

ВЯЖЕМ

Модели Татьяны Федоровой

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Изобилие

ДОБРО И СВЕТ

Автограф для РАБОТНИЦЫ

Девочка любила слушать музыку и рисовать. Ни музыке, ни рисованию ее никто не учил. Но разве это так уж важно? И вот позади школа. Рузан решает поступать на архитектурный факультет политехнического института. Не так часто туда принимают молодых людей, которые не занимались бы рисованием под руководством опытных педагогов. И тем не менее Рузан была зачислена, приняли во внимание исключительное чувство пропорций.

Однако проучилась на архитектурном факультете девушка недолго: тяжелая травма и длительное пребывание в больнице вынудили ее оставить институт. А на следующий год не оказалось набора на первый курс архитектурного. Что делать?

Степа Кюркчян, однокурсник Рузан, навещавший ее каждый день в больнице, посоветовал:

— Стань скульптором.

— Скульптором? Но я же никогда не пробовала лепить,— изумилась Рузан.

— Научишься. Пропорции тебе даются. А чувство объема придет. Я помогу, ведь учился же на скульптора.

Весь первый курс Рузан посвятила изучению материала, его возможностей. Озарение же, именуемое творчеством, явилось только через год. «Фигура юноши» — первая студенческая удача Рузан. А дипломная работа — двухметровая, во весь рост, фигура Петроса Адамяна, великого армянского трагика,— принесла признание. За ней последовал первый заказ на бюст того же Петроса Адамяна...

С тех пор прошло четверть века. Теперь Ереван невозможно представить без работ Рузан: они органично вписались в его ландшафт, в интерьеры многих его зданий.

Все работы скульптора интересны, современны и в то же время национальны. Рузан обладает замечательным умением вводить скульптурные [illegible] и мемориалы в пейзаж, [illegible] смотрятся так хорошо под открытым небом. Ее работам «к [illegible] я погода» и ослепительное [illegible] солнце и зимний снегопад...

[illegible] ее муж, архитектор Степан [illegible] составляют гармоничный [illegible] из интереснейших [illegible] А каменный [illegible] в его интерьере — портрет великого [illegible] итора Комитаса — выполнен [illegible]

Архитектор Мемориальной стены городского [illegible]

[illegible] анцев — метро. Все [illegible] станции хороши. И все же самая необыкновенная — станция [illegible] сардакан», созданная по проекту Степана Кюркчяна. Поднимаешься по эскалатору, и тебе чудится, что вот-вот вырвешься в небо: звездное вечером и солнечное днем, оно сияет в огромном окне-иллюминаторе, вделанном в стену верхнего зала. А центральная стена нижнего зала украшена барельефом, выполненным Рузан. Он белоснежен и пластичен, линии переплетаются причудливо и мягко, поражая воображение. Рузан Кюркчян строит свои объемные формы в реальном [illegible]

[illegible] летию Советской Армении посвящено ее «Возрождение». Женщина сидит, упершись руками в землю, голова ее гордо вскинута. В этой выполненной в бронзе фигуре — сила и уверенность.

А вот другая работа — «Армения». Руки матери раскинуты, на каждой — по ребенку. Красивый символ. И в то же время очень близкий женскому сердцу Рузан, матери двоих детей. Материнство, семья — образы эти не [illegible] ечаются в творчестве Рузан [illegible]

А малые формы! Как хороши ее питые и чеканные медали, планкетки! Тут же в мастерской два новых памятника: чекисту Вячеславу Путовскому, погибшему от руки басмачей (он будет установлен в Душанбе), и Алеше Джапаридзе, одному из двадцати шести бакинских комиссаров.

Талант всегда вызывает восхищение, особенно если он добр. А все творчество Рузан Кюркчян полно добра и света.

Алла ТЕР-АКОПЯН

Портрет Комитаса

Семья

Рельеф «Молодость» на станции ереванского метро.

Индекс 70770
Цена 25 копеек

прожила в общежитии — по всем его писаным и неписаным законам. К сорока годам получила наконец квартиру. И теперь плачет каждый день. Нет, не от радости, а от того, что скучно, одиноко ей там. Целыми вечерами сидит в общежитии, только на ночь уходит домой, где нераспакованные коробки, перевернутые стулья, ни занавесок, ни люстры. Действительно, иногда слишком много натерпишься, чтобы радоваться... Но дело не только в этом. Общежитие дает какую-то видимость семьи. Тебе плохо — есть к кому пойти, кто-нибудь здесь тебя поймет и успокоит, чайком напоит, выслушает. Захочется в кино или в фирменный магазин съездить — найдется человек, чтобы составить компанию. А в праздники... (ох уж эти страшные дни для одиноких!) кто-нибудь принесет торт, пригласит «на телевизор». И вдруг все это исчезло. За стеной твоей квартиры — чужие люди, у которых своя жизнь, свои заботы, праздники.

Может быть, у Ани будет все иначе, чем у Наташи. Вон и люстру «каскад» купила — лежит в коробке на шкафу.

— Не знаю, хочу ли я квартиру...— говорит Аня.— Поздно все, слишком поздно.

Я понимаю ее. В эти годы вить уютное гнездо для себя одной — малопривлекательное занятие. Хочется уже больше отдавать, чем получать от жизни.

Судьба Ани не исключение. Зайдите в любое общежитие текстильной фабрики или небольшого предприятия, и вам расскажут то же самое: вырваться отсюда можно только замуж. Одиноким женщинам квартиры предоставляют в последнюю очередь. Благо, если в 30—35 лет дадут комнату в коммуналке. Сколько судеб из-за этого не складывается, сколько не рождается детей! Наверное, не надо быть особенно проницательным, чтобы понять: жить в общежитии более трех-четырех лет противоестественно.

Это ломает человека, нивелирует его личность.

Мне возразят, нерешаемая проблема: общежития были, есть и будут. Согласна. Но кто сказал, где записано это уникальное по своему бездушию правило, что только койко-местный образ общежития соответствует нашим представлениям о временном общем бытии? В десятках общежитий я видела довольно просторные комнаты, но на 3—4 койки и больше. А если без «простора», если комната будет 4 метра, если только кровать и тумбочка, но главное — дверь, которую можно в любой момент за собой закрыть, и открыть, когда захочется?! Спросите кого угодно из «общежитских» — что они выберут?

Ну, давайте же, наконец, посчитаем: если у нас 135 миллионов 188 тысяч квадратных метров занимают общежитские площади, а проживают на них 11,2 миллиона человек, то сколько получается на каждого, даже если вычтем метры на «общие» удобства? 7, 8, 9 метров? Ну, да бог с ними, со старыми — новые-то опять и проектируются, и строятся по койкам! Холлы уютные, красные уголки — прекрасно. Но откуда эта непоколебимая уверенность, что всем и всегда в общежитии хочется общаться?

Допускаю, что считаю плохо. Но пусть посчитают те, кто должен это делать профессионально, пусть архитекторы задумаются над такими проектами, попробуют, хоть в порядке эксперимента! Допускаю, что может быть масса веских обстоятельств, не позволяющих строить вместо комнат с койками комнатки с одной койкой. Но какие обстоятельства могут быть важнее человеческой жизни, миллионов человеческих жизней!

Во времена Аниной юности пели: «Сегодня не личное главное, а сводки рабочего дня». Человек, с его особым мироощущением, уникальностью, со своими мечтами и желаниями, отодвигался как бы на второй план. Его призывали работать на будущее и не сетовать на бытовые трудности. Но вот «светлое завтра» наступило, а проблемы остались те же... Только нет уже ни желаний, ни мечты.

— Я сейчас живу никак,— сказала Аня.

Да и можно разве назвать жизнью тяжелую, почти механическую работу и отдых после нее и для нее! В последнее время Аня сильно стала уставать: едва добирается до постели. А в квартире с ней молодые веселые девушки, у которых истинная жизнь начинается только после работы: новые знакомства, новые магнитофонные записи. Аня постоянно ссорится со своими соседками: «неряхи, распутницы, эгоистки». Представляю, какими эпитетами они ее награждают: «старая дева, неудачница». Ругаются по всякому поводу...

Электрички долго не было, и я зашла в здание вокзала. Обыкновенный зал ожидания: буфетчица из ведра наливала в титан кофе, мужчина при тусклом свете пытался читать газету, кто-то спал, закутавшись с головой в пальто. Что-то во всем этом жутко напомнило мне Анино общежитие. Согревала лишь мысль, что сейчас придет электричка и увезет домой, где светло и уютно, где заждались дорогие, любящие люди. А если знать, что твой поезд уже ушел? И в этом зале ожидания тебе придется прожить неизвестно сколько?..

Н. РУСАКОВА

...ПЛЮС ТАЙНА

«Очень хорошо, что редакция наконец-то решила поднять в своих публикациях тему интимных отношений между мужчиной и женщиной. С интересом вместе с мужем прочла «1001 вопрос о...» («Работница» № 11, 1988 г.). Но у нас либо вообще на эти темы не пишут, либо намеки какие-то, либо таким языком, что ничего не поймешь...» (Надежда И., Костромская область).

«Я очень боюсь, что какая-то не такая, не как все. Я не знаю, правильно ли я себя веду в интимном плане. Очень люблю мужа, но боюсь, что он может быть как-то мною недоволен. Но главное, я не знаю, что такое это «правильно» и есть ли оно вообще?» (А., Омск).

«Ваш журнал читают и взрослые женщины, и подростки. Думаю, что новая рубрика о половых отношениях вредна! Нравы у молодежи сейчас и так невысоки, а ваши статьи ее совсем развратят!» (Н. Пастухова, Волгоград).

Прокомментировать эти письма мы попросили научного сотрудника кафедры психотерапии Центрального ордена Ленина института усовершенствования врачей, кандидата медицинских наук Александра Владимировича ГРИШИНА.

Итак, три вопроса, три проблемы, которые, кстати, волнуют не только читателей, но и специалистов. Что ж, начнем с первой — «нет нужных слов». Я понимаю читательницу: когда речь заходит о вопросах, имеющих огромное значение для каждого человека в отдельности и для человечества в целом,— я имею в виду вопросы пола,— одни принимают воинственную позу, другие, краснея, замолкают, а третьи просто не знают слов, которые могли бы обозначить известные действия.

На каком же языке говорить о том, что всех нас волнует? Вообще таких «языков» несколько. Один из них — язык улицы, а если называть вещи своими именами, попросту площадная брань. (Видимо, многие люди, категорически выступающие против публикаций об интимной жизни, усматривают тесную связь между этим «языком» — другого не знают! — и понятиями, которые он определяет.) Нет необходимости доказывать, что такой язык непригоден как вообще для человеческого общения, так тем более для любящих мужчины и женщины.

Второй «язык» — детский. Названия половых органов, используемые им, очень удобны для общения с маленькими детьми, но вряд ли сочтут возможным пользоваться им в разговоре друг с другом их родители.

И, наконец, существуют обозначения медицинские, точные, достаточно сухие и не вызывающие излишне эмоционального к ним отношения, а значит, наиболее приемлемые для сексуального просвещения.

В этом я не раз убеждался, читая лекции в самых разнообразных и по возрасту, и по информированности аудиториях. Но сталкивался и еще с одним обстоятельством: многие термины оказывались просто непонятными. Строить догадки здесь ни к чему, поэтому, хотя журнальная статья не может, конечно же, претендовать на роль справочного пособия по половому просвещению, очевидно, основные понятия надо сразу объяснить, привести хотя бы физиологический сценарий нормативного коитуса (полового акта).

Естественно, необходимо, чтобы партнеры испытывали друг к другу половое влечение. Взаимная стимуляция эрогенных зон (участки тела, прикосновение к которым вызывает половое возбуждение) приводит к нарастанию этого возбуждения. У мужчины возникает эрекция (напряжение полового члена), у женщины увлажняются половые органы. Эрекция используется для имиссии (введения), после чего начинаются фрикции (движения). Постепенно половое возбуждение еще более нарастает — наступает оргазм (высшее сладострастное ощущение, завершающееся чувством полового удовлетворения), связанный у мужчин с эякуляцией (извержением семени).

С таким словарным минимумом уже можно грамотно и спокойно обсуждать вопросы сексуальности.

Но уже слышу досадливый голос оппонента: два взрослых, любящих человека и так сумеют понять друг друга, а уж коли нет любви, и советы ваши не помогут. Что ж, с последним утверждением трудно не согласиться: не помогут. [illegible] что при всей [illegible] науки, которой я занимаюсь, в отношениях двух всегда есть нечто, ей не подвластное. [illegible] ни одно из понятий, известных человечеству, не имеет столько определений, сколько любовь, и все же — тайна. Но помочь двум любящим лучше и легче понять друг друга, помочь снять болезненные сомнения и вопросы, которые стоят преградой на пути к пониманию, помочь любовь не потерять мы можем и должны.

Ведь именно об этом, по сути, второе письмо — что такое это «правильно» или что такое сексуальная норма? Есть ли она вообще? На протяжении веков в обществе

Появился Он и у Ани. Действительно, непохожий на других ребят. Алексей был единственным сыном в довольно обеспеченной семье. За него всегда все решали родители, занимавшие высокие посты. Нашли ему и подходящую невесту. И надо же было Алексею встретиться с Аней накануне своей свадьбы!

Конечно, прийти к отцу и сказать, что любит монтажницу из общежития, было выше его сил.

— Он такой слабохарактерный, мой Лёшик,— впервые Анино лицо разгладилось, осветилось.

Они продолжали встречаться и после Лешиной женитьбы то у друга, который давал им ключи от комнаты в коммунальной квартире, то в гостинице, где работала знакомая, то в общежитии, когда там никого не было. На первых порах подруги сочувственно относились к Аниной влюбленности: отпускали ее с работы пораньше, уходили «в кино», когда появлялся в общежитии Лёшик. Я заметила, что, вспоминая об этих днях, Аня говорит о себе во множественном числе: «мы согласились сходить в кино», «мы решили отказаться». Кто же это «мы»? И только потом я поняла, что и Анина любовь к Лёшику тоже принадлежала всем девчонкам ее комнаты, как трехпрограммный приемник, купленный вскладчину. Каждое действие обсуждалось, рассматривалось с той и с другой стороны, здесь же создавался план на завтра. Аня по характеру не из тех девушек, которые о своей личной жизни болтают с кем угодно. Наоборот, человек она скрытный. Но жизнь в общежитии складывалась так, что делиться приходилось не только посылками из дома, но и самым сокровенным. И когда наступил предел откровенности — Анины отношения с Лёшиком стали такими, о которых уже нельзя рассказывать посторонним,— комната

тотчас отреагировала. Подруги встречали ее, вернувшуюся со свидания, колкими замечаниями, холодными насмешками. Пошел слух на работе, что «Аня гуляет с женатым». Да и Лёшик твердил постоянно: «Ты пойми, как мне трудно иметь жену и встречаться с тобой!» Аня подумала, что ее любимый никогда не сделает выбор: расстаться им или продолжать отношения. Поэтому приняла решение сама: уйти.

— Но теперь мне кажется, что меня вынудили расстаться с Лёшиком,— говорит Аня.— Может быть, если бы он хоть раз в жизни что-то решил сам, все бы сложилось иначе и у него, и у меня. А тут... мне все уши прожужжали: брось его, как не стыдно. Теперь я молодым девчонкам говорю: «Не слушайте никого, делайте так, как считаете нужным».

Легко сказать!

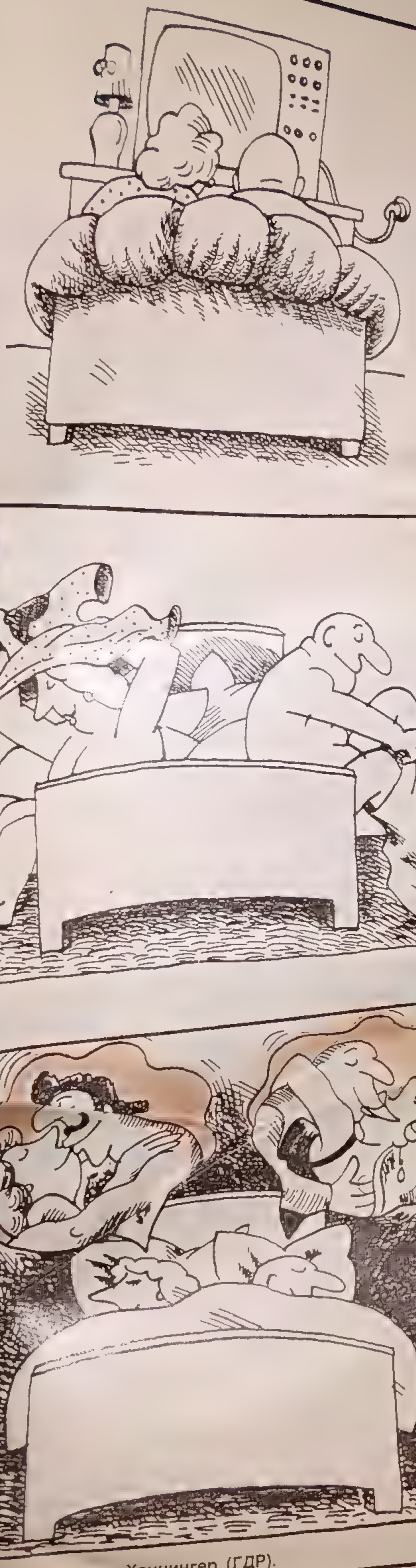
Есть такое определение «пóлевое поведение» — человек в каждый момент совершает то, что ему диктует окружение. «Пойдем в кино» — «Пойдем!» «Давай сварим борщ» — «Давай!» «Мы идем на дискотеку, а ты?» — «А я, как все». Есть люди, которые везде всегда попадают под любое «поле». Бывает «поле» столь мощное, что затягивает всех, кто оказывается вблизи него. Что такое жизнь в общежитии? Это прежде всего четкие правила, которые нужно выполнять. И заключаются они не только в том, что ты, допустим, не можешь смотреть телевизор после 10 вечера в своей комнате, если твоему соседу завтра вставать в пять утра. Есть и более сложные вещи. Если, к примеру, твои соседки — любительницы выпить и погулять, а тебя тянет почитать, то рано или поздно ты попадешь в конфликтную ситуацию: «слишком о себе воображаешь», «очень уж высоко себя ставишь», «много на себя берешь». И начнутся отношения, по сравнению с которыми воронья слободка покажется раем,— ведь тут даже нельзя закрыть за собой дверь и остаться в одиночестве. Чтобы более-менее сносно существовать в общежитии, надо, по возможности, стараться «быть, как все». Причем уровень зачастую задают не самые интеллектуальные и порядочные люди.

После истории с Лёшиком Аня стала «как все». До смерти уставала на работе. Ссорилась с начальником. *С ноября до конца года, как правило, авралил. Работала без выходных, без праздников. А еще самое страшное — это командировки. Не на недельку «проветриться» в другой город. Три-четыре месяца, а то и полгода жизни в вагончике, где мокрые телогрейки, резиновые сапоги «до ушей», холод, грязь. Работали то по десять часов в сутки, то неделями ничего не делали вовсе. Чем заняться в чужом городе? Мужчины пили, играли в карты, матерились, многие женщины от них не отставали.*

Понимаю, у кого-то возникнет вопрос: а что же, Аня не могла уйти с такой работы? Не могла. Потому что скорее всего осталась бы без крыши над головой. Общежития имеют в основном предприятия с тяжелым трудом. Стоило ли менять? Ведь здесь была хотя бы крошечная надежда получить когда-нибудь жилье.

...Честно говоря, я ожидала, как при слове «квартира» расцветет Анино лицо, думала, начнет мне показывать обновки — какую-нибудь лампу или вазу для **своего** будущего жилья. «Да, да, конечно, скорей бы уж, надоело все»,— торопливо заговорила Аня. И вдруг спросила, глядя в упор: «Только зачем она мне теперь, эта квартира?»

Была у нее подруга Наташа, старше Ани. Также всю жизнь



Рисунки Барбары Хеннингер (ГДР).

гуманно. Сейчас, когда пересматривается наше уголовное законодательство, наверное, имеет смысл серьезно пересмотреть и эту, 121-ю статью. Об этом правильно, на мой взгляд, писала недавно «Медицинская газета».

Еще одна проблема: сколько людей страдает от импотенции! Чаще всего мужская несостоятельность бывает ложной, которую довольно легко лечить. А ведь нередко в появлении импотенции у мужчин, от которой страдают женщины, виноваты сами женщины. Но мы опять же стесняемся на эти темы говорить в массовой прессе. Хорошо хоть начали писать о влиянии алкоголя и курения на половую жизнь человека и о том, что это тоже является одной из причин ранней импотенции. Да, курить и пить надо бросать.

Сколько разводов из-за сексуальной несовместимости?

Сколько личных трагедий из-за вынужденного одиночества и мужчин, и женщин?

Сколько происходит сдвигов в характере, психике из-за раннего климакса?

Вопросы, вопросы, вопросы... Их столько, что для одного только их перечня не хватит страниц журнала.

Допускаю, иной читатель сочтет себя оскорбленным: как это так, в массовой прессе столь откровенно (лучше бы еще откровеннее!) говорить о сексе?!

Но, согласитесь, легче всего продолжать придерживаться страусино-аистовой политики, легче всего уходить от вопросов, которые всех нас волнуют, интересуют. Но ведь это же и хуже всего! Разве не так?

Владимир ШАХИДЖАНЯН

ОТ РЕДАКЦИИ: В этом материале лишь поставлена проблема. Проблема, у которой много аспектов. Редакция, идя навстречу просьбам читателей, планирует в 1989 году открыть постоянную рубрику. Нет пока у нее названия. Можно материалы этой странички объединить, скажем, фразой: «Поговорим об интимном», а можно так и назвать: «1001 вопрос о...»

Мы постараемся с помощью специалистов дать ответы на самые острые вопросы: рассказать о том, что, согласитесь, волнует, тревожит очень многих женщин. Конечно, это не будут статьи с пространными рассуждениями, нет. Именно вопросы и ответы. Итак, мы снова ждем ваших писем.

История первая: четыре года из жизни «вредителя»

У Валентины Александровны Михайловой должность — скромнее не найдешь — архивариус (точнее, техник архива). Есть в Горловке Донецкой области отдел донецкого филиала института «Укржилремпроекта». Услуги организация оказывает довольно дефицитные: выполняет заказы на проекты по газификации жилых, административных зданий, частных домовладений, прокладке водопровода и канализации. Популярность в городе и за его пределами, естественно, немалая, заказов — хоть отбавляй. Когда проекты и сметы готовы, они поступают в архив к Валентине Александровне, чтобы та аккуратно их зарегистрировала, подшила, скомплектовала и выдала заказчику. Хлопотная работа, но, в общем, несложная ведь... Главное — все точно зафиксировать в специальной книге, заверенной печатью учреждения. Во всяком случае, так, по наивности, полагала Валентина Александровна, не оценив должным образом силу и значение доверенной ей отчетности. И зря не оценила. Есть в книге графа, от которой очень зависит жизнь коллектива — его производственное лицо и материальное благосостояние.

Если, допустим, сдать проект 10-го числа такого-то месяца, а потом записать, скажем, вторым, то в итоге получится досрочная сдача. За которой уже совершенно естественно следуют премии, почет и слава. Приписки? Да полноте, к чему так громко! Все же мы люди, да и заказчику вреда никакого.

В тот день ее вызвал заместитель начальника отдела Ю. Губэ. Его поручение было столь нелепым, что Валентина Александровна растерялась — как переписать книгу? А подписи заказчиков? Сами и подпишитесь — был ответ. Вот от этой точки и пошел отсчет самых трудных в жизни Валентины Александровны четырех лет. Она отказалась. Наотрез. Твердо и враз уяснив наконец, что именно от нее хотят...

Ей предложили уволиться по-хорошему. Не захотела. Более того, к председателю профкома обратилась, к начальнику отдела Крутию. Докладную написала — так, мол, и так, махинации идут. Наивно? Может быть, но она не хотела выносить сор из избы, не хотела скандала. Только просила — разберитесь, одумайтесь.

Реакция была скорой. Теперь эта папка с приказами «по Михайловой» стоит по весу томов иного уголовного дела, а тогда в нее легли первые: на вид, выговор, лишение премии...

И Валентина Александровна обратилась в прокуратуру Цен-

Вместе с сумерками они выходят на улицы и идут к заборам военных городков. В любую непогоду терпеливо, с удивительной настойчивостью, с достойной, право, лучшего применения, ищут случайных встреч с солдатами. Свидания эти мимолетны и похотливы, даже познакомиться молодые люди часто-стенько не успевают. Некогда, ведь солдат в самовольной отлучке. А еще, наверное, стыдно, только признаться в этом они не могут даже себе».

Так почему бы в армии, где все практически сверстники, не начать готовить юношей к самостоятельной семейной жизни, в том числе и в половом отношении?

Да что армия! Возьмем школу. Чуть ехидно, но верно, по сути, высказался один старшеклассник: «Этика семейной жизни у меня во где сидит! — Ребром ладони он стукнул себя по шее.— Учительница нам почему-то все время рассказывает о своей несостоявшейся любви. А говорить о том — а может быть, она этого не знает или не умеет говорить,— что волнует нас, подростков, стесняется. Почему мне хочется закрыться в ванной и открыть «кружок «умелые руки»? Почему я панически боюсь, что об этом узнают родители? Только совсем недавно, сам не понимаю, как это вышло, поговорил с отцом и узнал, что у него, оказывается, было такое же. Представляете, у моего отца! Мне после разговора с ним перестало хотеться заниматься кружком «умелые руки». Что я, дурак, что ли? Вот влюблюсь, будет у меня все в порядке. Разве не так? И о поллюциях я теперь все знаю, а раньше пугался, нервничал, думал, я безнадежно болен...»

Кто из детей подходит к родителям и просит рассказать, как себя вести в «ЭТОМ» отношении? Смущаются родители, смущаются дети. Получать же «образование» «об ЭТОМ» во дворе, шестиклассникам от десятиклассников о якобы невероятных сексуальных приключениях — это, пожалуйста, сколько угодно! Да и взрослые в своей компании любят «потравить», кто, когда и как... Вот и получается: дети — между собой, взрослые — между собой, а в результате...

Парадокс: есть сотни, десятки, а то и сотни тысяч женщин, мечтающих о нормальной интимной жизни. Милые, приятные, интеллигентные, обаятельные женщины боятся, стесняются познакомиться, они в интимном плане сверхробкие. А мимо проходят мужчины, они ищут женщин «полегче», с которыми все гораздо проще, даже если стоит денег...

Нередко неверное половое воспитание приводит к проявлению тех или иных отклонений, или перверсий. Среди них и гомосексуализм, существующий столько, сколько существует человечество. Одна, кстати говоря, из самых сложных проблем сексологии. В нашей печати долгое время считалось безнравственным говорить о гомосексуализме. Но из-за СПИДа слово замелькало (увы, СПИДу подвержены все: и гетеросексуалисты, и гомосексуалисты).

Гомосексуализм не надо понимать (что зачастую происходит) только применительно к мужчинам. Это влечение к своему же полу бывает и у женщин.

Законодательством (к счастью, не так часто используется это право) гомосексуалисты-мужчины преследуются.

Значит, обнаружив у себя проявления странного влечения, юноша стесняется пойти к врачу за советом, ибо знает, что это отклонение уголовно наказуемо. А ведь при этой перверсии медики подчас могут существенно помочь.

Профессор Игорь Кон в книге «Введение в сексологию» (труд, уникальный по своей фундаментальности и требующий отдельного разговора) приводит данные крупнейшего сексолога мира Кинзи:

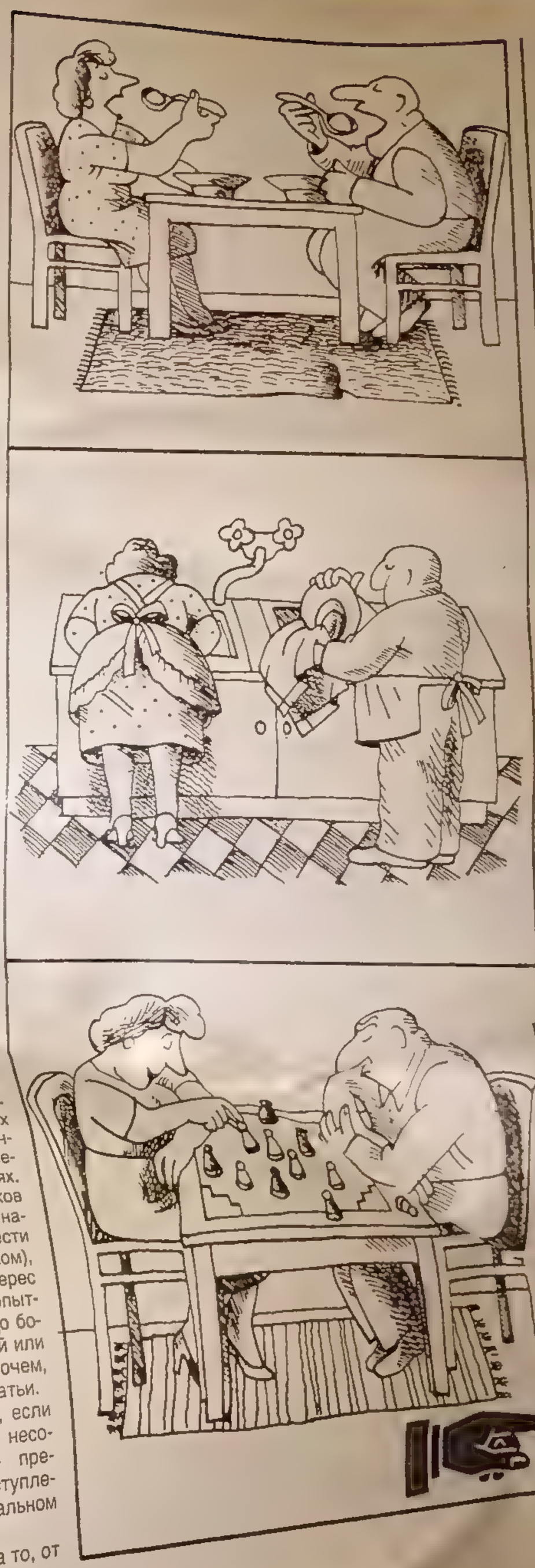
«Прежде всего гомосексуальное поведение оказалось значительно более распространенным, чем принято было думать. Среди опрошенных Кинзи мужчин 48 процентов признали в своем сексуальном опыте хотя бы один гомосексуальный контакт, в том числе 37 процентов — с оргазмом. 25% мужчин между 16 и 55 годами пережили несколько таких контактов; 18 процентов имели, по крайней мере в течение трех лет, приблизительно равное число гомо- и гетеросексуальных контактов; 10 процентов мужчин в течение этого срока (не менее трех лет) вели исключительно гомосексуальную жизнь, а 4 процента остаются гомосексуалистами...»

Нужно ли об этом знать женщинам? Должны ли это иметь в виду жены, матери, бабушки? Конечно! Не только они должны знать о подобных явлениях, но они должны уметь их предотвращать и уметь тактично (а этому можно научить!) вести себя в подобных ситуациях.

Как выработать у мальчиков правильную сексуальную направленность, как повести себя с юношей (сыном, внуком), проявившим вдруг интерес (иногда на стадии любопытства, а иногда и на гораздо более глубокой стадии) к той или иной перверсии? Впрочем, и это тема отдельной статьи.

Наказание необходимо, если речь идет о совращении несовершеннолетних. Это — преступление. Но это преступление и при гетеросексуальном влечении.

Судить же человека за то, от чего он страдает, по-моему, не-



[illegible] сыном и мужем? А если ее не было, любви? Сейчас мать ждет, чтобы ей поздравили. А родные не желают и объясняют, почему. Обидела молодую на свадьбе, пыталась поссорить и других детей. У кого ни жила, нигде не уживалась из-за тяжкого характера. Одна из невесток заметила: «Крутая старуха!» И письма, начиненные недобрыми словами, летели то в один, то в другой адрес. Может, вот эти семена зла и передались от нее к детям? «Что отдашь — к тебе же вернется». Переспоришь ли народную мудрость? Стоп. Да разве возможно вообще разобраться в чужой семье? Всякий будет по-своему прав. Такая непростая вещь — личная жизнь.

И все-таки, несмотря ни на что, я бы в этой истории отдала предпочтение возрасту. Поскольку «зловредная» Фекла навоевалась уже и сама нуждается нынче в защите более чем кто бы то ни было в большой семье Положенцевых. По каждому из адресов я упорно предлагала собраться вместе и решить, как быть с матерью. Не доживать же ей, в самом деле, у чужих. Так ни к чему и не пришли, хотя каждый по-своему страдает и несет свой крест греха.

Из ряда вон выходящая история — с одной стороны. С другой — типичная. Сколько стариков, имеющих угол в доме детей, мучаются сами да и, признаться, мучают своих детей. И можно назвать не одну супружескую пару, которая находится на пределе сил и терпения. Правда, все это окружено молчанием. Да и никто не жалуется на родителей, боясь прослыть неблагодарными детьми. Послушаешь 40-, 50- и 60-летних и вспомнишь фразу из популярного романа — «Седеющим детям уже все осточертело». В общем, каждый выпутывается как может, разрываясь постоянно между чувством вины и растерянностью, между любовью и ненавистью, между привязанностью и равнодушием.

Где-нибудь на «диком Западе» состоятельные дети купили бы Фекле добротный домик и навещали бы время от времени. Менее состоятельные — домик поскромнее. А уж вовсе не имеющие средств отдали бы в «богадельню», то есть в дом престарелых. У нас же дома нынче дороги, а «богаделен» катастрофически не хватает. Если я назову выход — в улучшении домов престарелых и ускорении их строительства,— вряд ли это прозвучит убедительно.

Мнение директора одного из подмосковных домов престарелых М. Копылова, возможно, слишком прямолинейно. «Я не верю, что доброта и милосердие сами собой вернутся в семью, а взрослые дети не будут сдавать родителей в приюты. А потому предлагаю меры жесткие: в личное дело, в анкету внести пункт: «Где родители?» И пусть боятся этого пункта, у кого совесть нечиста...»

Высказывание ученого мужа было не столь резким, как директорский монолог, впрочем, более пессимистичным. Но и оно отражало жизнь.

— К сожалению, такое поведение детей стало восприниматься окружающими как естественное,— говорит сотрудник Института социологии Академии наук СССР, демограф и социолог А. Б. Синельников.— Издревле в больших русских семьях существовало неписаное правило: младший сын, женившись, непременно оставался в родительском доме, как бы опорой стареющим отцу с матерью. Нынче этот хороший, разумный обычай почти полностью утрачен. И мало кого интересует, навещает ли их знакомый своих пожилых родителей. Хотя еще лет 20—30 назад Положенцевых бы, бесспорно, осудили. Нечего удивляться. Такая сложилась в нашем обществе мораль — мораль всеобщего эгоизма. Но главное, повторю, дети не вели бы себя так, если бы их осуждало за это общественное мнение. А оно молчит...

Между прочим, в процветающей Америке наряду с другими достижениями цивилизации появилась «Национальная ассоциация необязательного родительства», иначе говоря, общество одиноких мужчин и женщин, а также супружеских пар, добровольно решивших не иметь детей. Мораль этих людей проста. Зачем иметь детей и отдавать им лучшие годы, если они, повзрослев, покинут не только родительский дом, но [illegible] ичная [illegible]

[illegible] простые смертные домочадцы, во всех своих поисках и рассуждениях сходятся в одном: общество не должно спокойно смотреть на то, как ненормально складываются отношения поколений. Разумеется, никакими указами, кодексами и законами не обяжешь любить, заботиться, почитать мать свою. Ну не пробирать же «виновного», не почитающего и не любящего, на профсобрании? А как научить заботиться сердцем? В одной старой книжке натолкнулась на удивительное выражение «образованное сердце». Подумалось: это как раз то, что нужно нам сегодня. Именно образованное сердце, тонкое, чуткое, требуется так же сильно, как умы и таланты во всех областях жизни. И чтобы, наконец, мы перестали смотреть на человека главным образом как на работника. Ведь он еще семьянин. А семьянин не лишь супруг и родитель. Но также сын и дочь. Возможно, в переменах положительную роль сыграет возрождение веры. Недаром одна из заповедей гласит: «Чти отца своего и мать свою». Скорей всего люди истинно верующие так и не поступили бы с родителями. Ну а не шибко верующие вроде наших Положенцевых? Не ожидать же, пока понастроят в Отечестве приличных домов престарелых, да мораль в обществе переменится или охватит его всеобщая спасительная религиозность. Придется, видно, семейный совет Положенцевым собирать поскорей и думать сообща, как поступить с родной матерью. Кому первому брать на себя заботу о ней, а кому следующему. Ведь как ни крути — это их святой долг и обязанность — оберечь ее старость, откинув прочь все прежние обиды. Тяжкий он, этот крест,— забота о стариках, но свой же — и посему придется его нести. Кто же еще возьмется?

Загадочное исчезновение Феклы походило на детектив, в котором главная героиня, Фекла Положенцева, отбившая телеграмму, была похищена неизвестными лицами. В конце концов, когда уже по третьему кругу мы теперь уже с внуком прочесывали любимые Феклой городские уголки, детектив неожиданно вдруг пришел к своей развязке. Фекла выкатилась из-за угла, маленькая и круглая, как колобок. Почти по земле она волокла здоровенную сумку, набитую доверху кульками. Внук принял сумищу, а Фекла, мгновенно разобравшись, что я из редакции, защебетала обо всем сразу. Насчет «продукта», что выдали ей к Женскому дню, ведь у нее медаль материнства, и про житье-бытье плохое, потому как она теперь «бомж», знала откуда-то и такое слово. За разговором дошли до квартиры Ивана. Нас встретила Наташа, Феклина внучка, с двумя малышами, бабушкиными правнуками.

— Ванечка, Илюша,— заулыбалась Фекла,— сейчас я вам пирожка,— и шустро полезла в свою торбу.

Наташа с суровым лицом сгребла в охапку мальчишек и умчалась с ними куда-то в глубь жилища. Пацаны заревели. Феклино лицо потускнело, утратив улыбку.

— Вот так всегда,— пробубнила.

Нам выделили комнату, большую и уютную. Фекла по очереди один за другим размотала свои платки и сняла многочисленные кофты, как видно, весь гардероб носила на себе, и стала совсем сухонькой. Осталась в кримпленовом давнишней моды платье.

— Хорошее платье,— похвалила я.

— Надюшино,— загордилась.— Отдала недорого. Всего за пятьдесят рублей.

Она утопала в большом кресле. Лицо ее было грустным, с детскими вопросительными голубыми глазами. Сидела передо мной почти девяностолетняя Фекла — бродяжка, «путешествующая» из дома в дом вместе с тяжелой торбой и своей непростой, запутанной судьбой, в которой чего только не намешано: и собственное безрадостное сиротское детство, и любовь одна-единственная к Антону Положенцеву, и 63 года супружества с рожденными в любви семью детьми, сегодня осталось в живых четверо. И дом, построенный руками всей семьи, а вокруг дома прекрасный сад, что видится Фекле нынче лишь в снах, как самое лучшее воспоминание. Нету теперь у нее ни мужа Антона, ни дома, ни сада. Да и сама она спит и от непогоды укрывается где Бог пошлет. Много чего случилось с ней с тех самых пор, как сделалась бездомной и без всякого имущества. В общем-то ничего хорошего. Однако, отрешившись от своего добра, что многие лета держало ее крепко в четырех стенах и сильно отгораживало от мира, она будто пошире и мир-то узнала, и людей. Словом, погоревала-погоревала над нынешней своей бедой да как бы и приспособилась уже к ней (хотя со стороны это противоестественным покажется). А в душе после растерянности, разлада и злости на детей наступило вдруг что-то похожее на просветление, и Фекла теперь мечтала уже об одном — к ним, детям, с добром вернуться. Только вот примут ли?

Говорила, говорила, как видно, давно ждала момента выплеснуть накопившееся, поделиться. И не жаловалась на детей. Будто забыла, что я-то приехала по ее жалобе на них. Она гордилась старшеньким, умницей Анатолием — и средним, добрым Иваном. И дочки, оказывается, неплохие совсем. «Дети у меня хорошие, но почему-то получились раздробленные. Нет целой семьи...»

А потом вдруг ни с того ни с сего: «Дура я, что дом продала». Вырвавшись из-под присмотра матери, подлетели к прабабушке Илюша и Ванечка. Она опять засияла.

За плечами ее была жизнь длинная-предлинная. А впереди? Одумаемся ли, опомнимся, в суете жизни воскресим ли заботу о стариках наших? «Седые дети», ваш это долг. Иного не приемлю.

Елена МИХАЙЛОВСКАЯ
Чехов — Самара — Москва

ЭТО ВЫ МОЖЕТЕ ТРЕБОВАТЬ

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПОСОБИЯ, ВЫПЛАЧИВАЕМЫЕ СЕМЬЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ, НА ОБЩЕСОЮЗНОМ УРОВНЕ (С УЧЕТОМ КОМПЕНСАЦИИ В СВЯЗИ С РЕФОРМОЙ РОЗНИЧНЫХ ЦЕН *)

Единовременное пособие при рождении ребенка

В случае рождения двух и более детей выплачивается на каждого ребенка.

Выплачивается с применением районных коэффициентов к зарплате.

Старый размер — 210 руб.

Новый размер — 250 руб.

(компенсация — 40 руб.).

Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 лет:

При рождении двух и более детей выплачивается на каждого ребенка:

а) работающим [illegible] имеющим годичный [illegible] работы или не достигшим [illegible] раста 18 лет (не[illegible] стажа), и учащимся очного обучения.

Старый размер — 70 руб.

Новый размер — 110 руб.

(компенсация — 40 руб.).

Выплачивается с применением [illegible]

[illegible] 18 лет, н[illegible]

[illegible]

Ежемесячное пособие одиноким матерям на детей в возрасте до 16 (учащимся, не получающим стипендии, — 18) лет.

Выплачивается с применением районных коэффициентов:

а) одиноким матерям, имеющим детей в возрасте до 6 лет.

Старый размер — 35 руб.

Новый размер — 80 руб.

(компенсация — 45 руб.);

б) одиноким матерям, имеющим детей в возрасте от 6 до 16 (18) лет.

Старый размер — 35 руб.

Новый размер — 90 руб.

(компенсация — 55 руб.);

в) одиноким матерям (вдовам, вдовцам), бывшим воспитанникам детских домов и школ-интернатов.

Старый размер — 70 руб.

Новый размер — 110 руб.

(компенсация — 40 руб.).

Временное пособие на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов, либо в других случаях, когда уплата алиментов невозможна.

Выплачивается с применением районных коэффициентов:

а) на каждого ребенка в возрасте до 6 лет.

Старый размер — 35 руб.

Новый размер — 80 руб.

(компенсация — 45 руб.)

б) на каждого ребенка в возрасте от 6 до 16 (18) лет.

Старый размер — 35 руб.

Новый размер — 90 руб.

(компенсация — 55 руб.).

Пособие на детей женам военнослужащих срочной службы.

Старый размер — 70 руб.

Новый размер — 110 руб.

(компенсация — 40 руб.).

Пособие на детей опекунам

Старый размер — 70 руб.

Новый размер — 110 руб.

(компенсация — 40 руб.).

Пособие на детей в возрасте до 16 лет, инфицированных вирусом иммунодефицита человека или больных СПИДом.

Старый размер — 70 руб.

Новый размер — 110 руб.

(компенсация — 40 руб.).

Ежемесячное пособие на детей в возрасте от 1,5 лет до 6 лет

Выплачивается на каждого ребенка, если совокупный душевой доход на члена семьи не превышает 280 рублей в месяц.

Старый размер — 35 руб.

Новый размер — 80 руб.

(компенсация — 45 руб.).

ВВЕДЕНО В СВЯЗИ С РЕФОРМОЙ РОЗНИЧНЫХ ЦЕН

Ежемесячные выплаты на детей, не получающих пенсий и пособий по действующему законодательству, в размере 40 рублей в месяц, если совокупный душевой доход на члена семьи не превышает 280 рублей в месяц.

Компенсационные выплаты семьям с детьми в связи с существенным удорожанием товаров детского ассортимента, выплачиваемые, если совокупный душевой доход на члена семьи не превышает 280 рублей в месяц:

а) на детей в возрасте до 6 лет — 200 рублей в год (16,67 рубля в месяц);

б) на детей в возрасте от 6 до 13 лет — 240 рублей в год (20 рублей в месяц);

в) на детей в возрасте от 13 до 18 лет — 280 рублей в год (23,33 рубля в месяц).

* Размеры выплачиваемых на детей пенсии увеличены на 65 рублей в месяц. Минимальная пенсия на детей по случаю потери кормильца составляет 100 рублей, социальная пенсия на детей — 100 рублей, пенсия на ребенка-инвалида — 135 рублей.

Отдел Совета Министров СССР по делам женщин, охраны семьи, материнства и детства.

По вашей просьбе

Андрей ДЕРЖАВИН

Свою «карьеру» я начал в школьном ансамбле, куда пришел пятиклассником, а распрощался с ним после выпускного вечера. Это замечательное время в моей жизни! Школа, кстати, была самая обыкновенная, в городе Ухте в Коми АССР, где я родился.

Как все основательные люди, поступил в серьезный институт, чтобы получить верную профессию. Но музыка не отпускала, и уже ко второму семестру я сколотил свою группу, где я и директор, и композитор, и аранжировщик, и исполнитель своих песен.

А потом возникла группа «Сталкер». Доступными мне музыкальными средствами пытаюсь отразить внутренний мир своего поколения. Удается ли это — судить слушателям. Во всяком случае, песни «Не плачь, Алиса!», «Три недели», «Грустная девчонка» лидируют в хит-парадах. Думаю, потому, что в них есть нежность, которой так не хватает сегодняшним агрессивным 16-летним подросткам. Стиль нашего «Сталкера» — открытый поп, рассчитанный на тех, кто ищет в музыке развлечения, забвения от суеты.

Сейчас новые группы на эстраде появляются, как грибы после дождя. Легко и затеряться на этой лужайке... Надеюсь, что «Сталкеру» это все же не грозит.

Записала Н. ЧУРИЛОВА.

НЕ ПЛАЧЬ, АЛИСА!

Вот и все,
Вот и кончилось
теплое лето.
Вот и все,
Расставаться всегда тяжело,
Расставаться
с памятью о чуде,
Зная, что его уже не будет.
И ты плачешь
и дожди за окном,
И ты плачешь
а детство прошло.

ПРИПЕВ:
Не плачь, Алиса,
Ты стала взрослой,
Праздник наступил,
И тебе уже шестнадцать лет.
Прощай, Алиса,
Погасли звезды,
И глядит
в окно взрослой жизни
Первый твой рассвет.

В первый раз
Ты гостей
не встречаешь у двери,
В первый раз
Равнодушна
к улыбкам друзей,
И среди подарков
нет игрушек,
И тебе никто сейчас не нужен.
Это праздник
закрытых дверей,
Это праздник
вчерашних детей.

ПРИПЕВ.

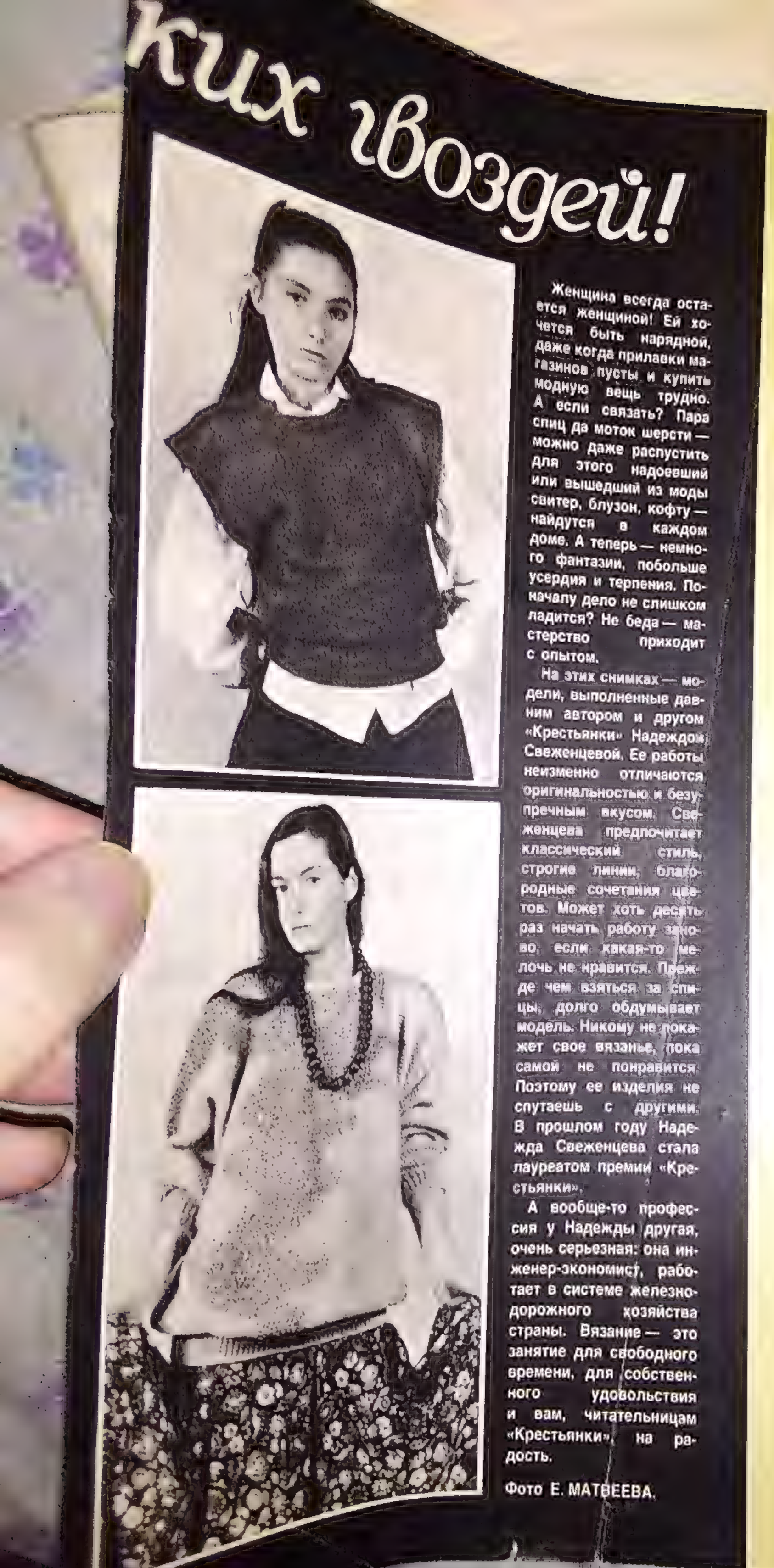
Вот и все,
Кружит ветер
опавшие листья,
Вот и все,
Но иначе и быть не могло,
Лето не всегда бывает
теплым,
Оставляет холод снег
на стеклах,
И ты плачешь,
а детство прошло,
И ты плачешь,
а детство прошло...

ПРИПЕВ.

Слова Сергея КОСТРОВА.

Музыка Андрея ДЕРЖАВИНА

...ких воздей!



Женщина всегда остается женщиной! Ей хочется быть нарядной, даже когда прилавки магазинов пусты и купить модную вещь трудно. А если связать? Пара спиц да моток шерсти — можно даже распустить для этого надоевший или вышедший из моды свитер, блузон, кофту — найдутся в каждом доме. А теперь — немного фантазии, побольше усердия и терпения. Поначалу дело не слишком ладится? Не беда — мастерство приходит с опытом.

На этих снимках — модели, выполненные давним автором и другом «Крестьянки» Надеждой Свеженцевой. Ее работы неизменно отличаются оригинальностью и безупречным вкусом. Свеженцева предпочитает классический стиль, строгие линии, благородные сочетания цветов. Может хоть десять раз начать работу заново, если какая-то мелочь не нравится. Прежде чем взяться за спицы, долго обдумывает модель. Никому не покажет свое вязанье, пока самой не понравится. Поэтому ее изделия не спутаешь с другими. В прошлом году Надежда Свеженцева стала лауреатом премии «Крестьянки».

А вообще-то профессия у Надежды другая, очень серьезная: она инженер-экономист, работает в системе железнодорожного хозяйства страны. Вязание — это занятие для свободного времени, для собственного удовольствия и вам, читательницам «Крестьянки», на радость.

Фото Е. МАТВЕЕВА.

В прошлом году «Крестьянка» извещала о приеме абитуриентов на Всесоюзные заочные подготовительные курсы (ВЗПК) по подготовке к вступительным экзаменам в высшие учебные заведения. Теперь мы можем сообщить, что 80 процентов успешно окончивших курсы стали студентами.

Прием на курсы продолжается и сейчас.

Обучение ведется по математике, физике, химии, биологии, русскому (украинскому, казахскому) языку и литературе, английскому языку, истории, обществоведению и географии. Филиалы ВЗПК в Киеве и Алма-Ате ведут обучение не только на русском, но и на языках этих республик.

О формах оплаты и условиях зачисления можно узнать, написав (желательно на открытке) в адрес одного из отделений ВЗПК. Рекомендуем выбирать отделение либо по месту жительства, либо по месту нахождения избранного вуза.

Адреса отделений: *129110, Москва, центральное отделение ВЗПК; 190000, Ленинград, ЛТО ВЗПК; 252601, Киев, УРО ВЗПК; 480100, Алма-Ата, САКО ВЗПК.*

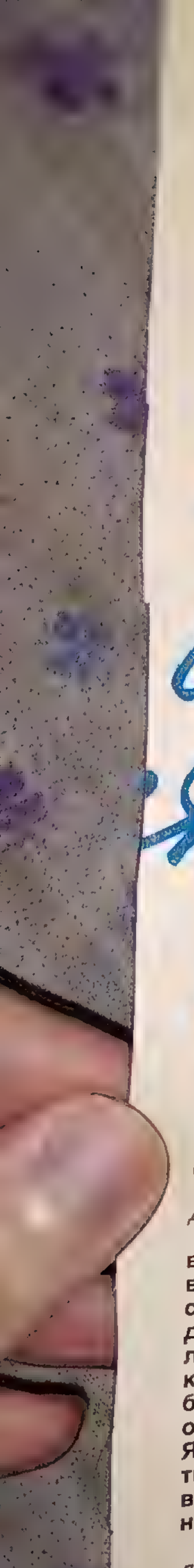
Для жителей Москвы и Московской области действуют очные подготовительные курсы. Справки по телефону: *581-11-53.*

В этом году любители искусства смогут приобрести билеты Всесоюзной художественной лотереи по почте. Заявки не менее чем на 20 билетов принимаются по адресу: *107207, г. Москва, ул. Уральская, 6.* Оплата производится при получении билетов в отделении связи по месту жительства. Тираж лотереи состоится в декабре 1991 года, таблица, как всегда, будет опубликована в газете «Сельская жизнь».

Если вы собираетесь создать малое предприятие или изменить статус своего кооператива — вам поможет информационное агентство «Александр», предоставив за 50 рублей наложенным платежом полный комплект необходимых документов и нормативных актов. Агентство также высылает литературу по воспитанию детей, обучению их иностранным языкам, пособия по оздоровительной гимнастике, сборники кулинарных рецептов и многое другое. Получить каталог с более подробной информацией вы можете, выслав квитанцию о почтовом переводе на 3 рубля по адресу: 129081, г. Москва, а/я 772. Не забудьте прислать и конверт с вашим адресом.

Эту красивую молодую женщину все зовут просто по имени — Иванка. Как и ее знаменитую соотечественницу Вангу. Та, кстати, еще двадцать лет назад предсказывала появление новой целительницы. Об Иванке уже хорошо знают не только в Болгарии: слухом земля полнится.

Я могу сказать, ...ятаюсь



НО НЕ ВЕРЬТЕ МНЕ

кальны. И при любой болезни, даже неизлечимой, надо бороться до конца.

— Вам эта борьба трудно дается?

— Если есть изменения в органе, который надо восстановить, в нервной системе, то приходится долго работать. Это тяжелый, упорный труд, тупой, как я говорю. Есть такие болезни, которые нельзя оставить и на два-три дня. Я сделала половину работы, а на следующий день все разрушено, и опять все начинаешь сначала.

— Вы можете поставить диагноз?

— Да, но это будет *мой диагноз*. Я никогда не начну работать без предварительного обследования пациента у медиков, без их диагноза. Конечно, это не касается головной боли или гриппа. Уверена, что медицина и биоэнергетическое целительство должны идти навстречу друг другу. Ведь я физически не вторгаюсь в печень или в сердце, мне нужно восстановить гармонию организма. И тут мне помогают травы, кристаллы, мед, которые я обрабатываю для каждого больного индивидуально.

— Если говорить о гармонии, то многое, наверное, зависит не только от физического состояния человека. Как вы считаете, подавленная, травмированная психика может провоцировать телесные недуги?

— Ну конечно! Стресс, я думаю, уже генетически передается новорожденным, как алкоголизм. Отравленные вода, воздух, земля — разве может все это пройти мимо нас? А политические, экономические, социальные встряски? Кроме этого, мы еще и психически себя подавляем, мучаем: читаем книжку, потому что все ее читают, хотя нам она не интересна, идем в гости к людям, которых терпеть не можем. Живем с нелюбимыми. Выходим за молоком, видим очередь за шкафом и на полдня становимся в эту очередь. Работу свою не любим. Я знаю человека, который, приходя с работы, сразу ложится спать, чтобы забыться, убить время. Но человек же должен что-то делать со своей жизнью, думать о ней! Хоть что-то посильное делать — работу другую найти, поменять квартиру, обойтись без шкафа, наконец.

Если стремишься к невозможному, тогда и есть шанс сделать то, что считал невозможным.

— Иванка, вы не ходите на службу, но работаете постоянно. Как складывается ваш день?

— Я люблю проснуться, и чтобы в доме было все чисто, в порядке. Пью кофе, много кофе, не завтракаю. И психологически готовлюсь к людям, которые придут. В это время не надо говорить со мной, звать к телефону.

Духовная, внутренняя подготовка много значит. Это не так просто. Той силой, которой я владею, нужно владеть так, чтобы не сделать ошибки. Чтобы каждому было хорошо и досталось ее ровно столько, сколько требуется. Я должна уметь управлять своим организмом. Помню такой случай. Во время сеанса присутствовал мой приятель, и он мне что-то такое сказал, отчего я вся вспыхнула. И тут же мальчик, который был под моими руками, крикнул: «Ты обожгла мне лицо!»

На каждого пациента, которым я занимаюсь, уходит до часу и больше времени. Делать бизнес из этого занятия я не собираюсь. Столько, сколько больной будет требовать от меня, столько буду ему отдавать. Так что миллионершей мне не стать.

Как помочь большему числу людей? Это вечная моя забота. И я знаю, как это можно сделать. Только не подумайте, что я просто фантазирую. Есть растения-целители, минералы, и я уже убедилась, что́ они могут сделать, когда я этого хочу. Можно воспитать растения, которые, кроме своей целебной силы, станут нести еще и мою информацию, репродуцировать мою силу. Сейчас при Госкомприроде РСФСР создается научно-методический Центр «Иванка», где, я надеюсь, начнутся эти поиски. Хочу, чтобы Центр привлек ученых и медиков разных специальностей. Хочу, чтобы в нем был собран опыт, накопленный травниками, минералогами, биоэнергетиками,— всё, что апробировано временем. Поймите, ложь может пройти через 10, 20, 100 лет, но через тысячелетия она вряд ли пройдет. Значит, надо эти сведения собрать, проверить и отдать людям.

— Есть ли, на ваш взгляд, возможность применения биоэнергетической силы в каких-то других областях?

— Конечно. И меня это очень интересует. Вот только два примера. У нас дома был кусок железной руды, покрытый толстым слоем старой ржавчины. Как-то я с ним поиграла (я люблю железо, оно меня привлекает) и забросила на полку. Потом пошли тяжелые дни работы, и вдруг как-то беру я этот кусок, а ржавчины нет, она ушла. Или вот еще. Мы спорили с одним физиком. Он говорил, что мое воздействие — это чистая психотерапия. Хорошо, сказала я, давай возьмем семена, у них нет мозга, и посмотрим. Так вот, только после одной обработки в течение всего пяти минут «мои» семена дали всхожесть 88 процентов, а в контрольной группе — 60 процентов.

— Если вы так благотворно влияете на железо и семена, что же тогда говорить о людях? С них вы тоже способны «снять ржавчину» и помочь их «всхожести»?

— У одного ученого была идея: если я буду долго работать со здоровым человеком, то, возможно, сумею передать ему свое умение, и он станет таким же целителем. Мы решили провести этот эксперимент. Ни физик, ни спортсмен целителями не стали. Но зато они добились блестящих, великолепных результатов в своей профессии. Спортсмен, например, стал прыгать так, как никогда не прыгал. То же самое было, когда меня попросили избавить от гриппа одного певца перед самым конкурсом. Я поработала с ним, и на конкурсе он всех поразил. Да и сам поразился тому, как выступил. Раскрыть новый пласт тех возможностей, что уже заложены в человеке,— вот что меня привлекает.

— Иванка, как вам кажется, кто или что наделяет лю-

Окончание на стр. 32.

Маша РАСПУТИНА

О Маше Распутиной слышишь самое разное: или восторг, или полное неприятие. Маша спокойно принимает и те, и другие признания.

Какая Маша в жизни? Как говорят ее друзья, такая же, как на сцене: «Шебутная, есть в ней чертовщинка. И столько эмоций!.. Порой с перехлестом».

— Я и не должна всем нравиться. Спокойно отношусь к тому, что кое-кого мои песни и мои манеры раздражают. Кому-то кажусь вульгарной, а кто-то (да и я сама!) считает, что это раскованность, которая помогает мне быть искренней. Хитрить, подстраиваться не могу.

Особая Машина привязанность — об этом поведал нам ее администратор — больные, многими отвергнутые дети. Маша бывает у малышей, инфицированных СПИДом, в больнице, носит подарки, играет с ними, поет для них.

Вот такая Маша.

ИГРАЙ, МУЗЫКАНТ

Музыка Игоря МАТЕТЫ. Слова Ярослава ТУРУСОВА.

Год за годом,
День за днем,
Как обычно, мы живем,
И в привычной суете
По течению плывем.
Кто устал, а кто ленив,
Кто единым хлебом жив,
Но остался под окном
Незатейливый мотив.

ПРИПЕВ:

Играй, музыкант!
Я буду верить
В то, что лучшие дни
К нам придут.
Играй, музыкант!
Настежь двери,
Где в печали и в радости ждут.

И не публики каприз,
Что не слышно криков: «Бис!»
Его сцена — тесный двор
Без суфлеров и кулис.
Песни, судьбы, города,
Музыкант в пути всегда,
Часто пуст его карман,
Только это не беда.

ПРИПЕВ.

Как-то на [illegible]ке я увидела двух девчонок-подростков: ярко накрашенные, одетые броско-небрежно, они [illegible] приставали с разговорами к парням, торгующим ароматными ды[illegible] к оранжевыми мандаринами. Они не скрывали своего интереса к денежным южным продавцам. Сначала пококетничали у одного прилавка, потом я заметила их в другом месте. Что-то остановило меня, и я прислушалась.

— Зачем издалека говорить, заходи сюда,— пригласил мандариновый мужчина девчонок.

И они пошли к нему через ящики, [illegible] коленки, дерзко отвечая на реплики продавцов-соседей. Уже уходя с рынка, я столкнулась с этими искательницами приключений в дверях. Они [illegible] хотели и жевали мандарины. При этом разглядывали [illegible] бумаги. [illegible] спр[illegible] как проехать в эту дурацкую гостиницу,— недовольно бросила девчонка.

— Найдем, это где-то на ВДНХ, что я буду позориться, спрашивать, еще подумают, что мы не москвички,— ответила подруга.

Что-то жалкое было в них, и я не удержалась: подошла и без всяких вступлений спросила — неужели поедете, девчонки, зачем это вам?

То ли от неожиданности, то ли от [illegible], но они не огрызнулись, не нагрубили мне с ходу, а [illegible] спокойно, будто знакомому человеку, сказали:

— Пожить хочется красиво, деньги иметь, тряпки. Только не воспитывайте нас, ради бога, опоздали, мы — свободные люди.

Повернулись и ушли, дожевывая мандарины, полученные в качестве аванса...

Что ждет этих «свободных людей» завтра? Невольно вспомнился разговор с начальником отдела воспитательно-трудовых колоний Главного управления по исправительным делам МВД СССР Владимиром Петровичем Астаховым. Он рассказывал:

— Большинство девчонок попадает к нам по глупости своей — хотят жить «легко», хотят выглядеть модно, а денег взять негде, ведь многие из них школьницы, из неблагополучных семей, откуда их часто просто на улицу выталкивают: живи своим умом, устраивайся, как можешь. А ума-то мало, вот и живут, устраиваются... А кончается все это судом и колонией. Чаще всего за кражу личного и государственного имущества, за хулиганство, грабеж. Многие начинают после знакомства со взрослыми мужчинами — те их толкают на «подвиги». И только оказываясь под следствием, а затем в колонии, они впервые пугаются за себя, впервые начинают размышлять о своей жизни.

В четырех воспитательно-трудовых колониях для несовершеннолетних преступников-девушек сейчас отбывают наказание 1324 человека. 1324 изломанные судьбы, человеческие трагедии. 1324 вопроса: как жить дальше? В одной из этих колоний около года находился в командировке днепропетровский педагог, научный корреспондент НИИ общих проблем воспитания АПН СССР ВЛАДИМИР ЧЕРЕДНИЧЕНКО. Как, за какие деяния попадают в колонию девочки? Что происходит с ними там и после освобождения? Вот некоторые записи из дневника.

ИЗ ЗОНЫ

Коллаж М. Сачко.

Кому станет теплее от моего возвращения?

Главный этап — пробудить мысль, научить думать, анализировать свои поступки

10.

От Абаринова получил письмо: «Попробуйте разработать научно, на мой взгляд, интересную тему: что после колонии? Нравоучительные беседы, нормальный колонийский коллектив, отсутствие проблем с питанием, крышей над головой, досугом — и вдруг столкновение в условиях свободы с реалиями, противоречащими сути воспитательной работы в колониях. К сожалению, это есть»

11.

Я знаю, что это есть, потому что передо мной лежит письмо освободившейся Инны Боденко «Очень не хотелось писать Вам всю правду, но чувствую, что без Вашей поддержки и совета не обойдусь До того трудно, что пишу Вам сейчас, а сама плачу Март Очень холодно А я в летних босоножках и кофте. Устраиваюсь на работу. Но даже с направлениями из милиции в бюро по трудоустройству брать нигде не хотят. Вы, помню, говорили верь в добрых людей. Ну и где они? Соседи, которые при встрече со мной хватаются за сумочки и карманы? Или, может, та миловидная женщина из жэка, которая две недели выбивалась из сил, лишь бы не прописать меня? Или участковый, который тоже мило улыбается, много обещает, но по лицу его видно, что никогда эти обещания не выполнит?»

Таких писем у каждого воспитателя накопилось много. Абаринов прав — проблема адаптации освобождающихся стоит очень остро.

12.

Закончился учебный год. Начальник колонии была в командировке, провожала меня замполит Допоздна сидели с Александрой Афанасьевной Кочубей над сводкой повторяемости совершения преступлении бывшими воспитанницами колонии. Статистика здесь такова из освободившихся в 1969 году возвратились на путь преступности 27% в 1975 в 1984 20,7, в 1981-м — 13% [illegible] деживающие — во [illegible] опоры обнаружившемуся мнению, что зона изоляция в большей степени калечит чем воспитывает Видимо дело здесь не в зоне — дело в воспитателях

13.

Снова я преподаю этику и психологию семейной жизни в днепропетровской 45-й школе — закончилась моя командировка Но если честно, то не могу вернуться в обычную колею Передо мной до сих пор стоят, тревожат душу лица девочек из зоны. Куда попали они из наших с вами городов из наших школ и семей Сюда же они и вернутся. Какими?

Получаю письма: горестные, кричащие, обиженные. Но есть, к счастью, и другие. Как вот от Натальи Безкоровайной: «Вчера принесла домой первую зарплату — 125 рублей. Папа и мама очень рады. Не знают что и сделать для меня. То папа конфет купит, хотя я их не ем, то в кино пойдем, то еще что. Я их понимаю. Им так хочется, чтобы я была лучше всех А слышали бы Вы, Владимир Иванович, с какой гордостью мама бабушке говорила «У меня дочка — помощница!»

Имена и фамилии воспитанниц колонии изменены

Колонии для подростков. Изолированные от общества дети. Это противоестественно. Но тем не менее детская преступность существует. В 89 воспитательно-трудовых колониях содержится сегодня 27 тысяч 575 подростков. По разным статьям осуждены они: за убийство, грабеж, изнасилование, кражи, хулиганство. В жизни каждого из них в основном это первое преступление. И задача тех, кто работает в колониях,— помочь им встать на ноги, закончить школу, получить профессию. Успехи есть: 30% подростков освобождаются условно-досрочно. Но пока существуют и проблемы.

В зависимости от режима содержания подростков развозят по всей стране. Совершивших менее тяжкие преступления везут в Хабаровский край в Биробиджанскую воспитательно-трудовую колонию, за более тяжкие правонарушения — в Иркутскую область и Красноярский край. Рязанская колония формируется из осужденных 35 регионов. Белгородская — 30. Во время перевозок происходит столкновение ребят со взрослыми преступниками, а это — свой мир, и он часто ломает судьбы подростков. Они уезжают далеко от родителей, школы, друзей, то есть изолируются от влияния близких, общественных и трудовых коллективов. Возникает сложная национальная проблема в Новооскольской колонии, например, содержатся 100 казашек и узбечек, в Томской — таджички и туркменки. Оторвать их от устоев, традиций, обычаев родины — значит усложнить им дальнейшую жизнь, порой — обречь на мои[illegible]ение по возвращении домой. Не[illegible] это все не учитывать.

Вот почему работники ГУИДа ищут новые варианты, изучают опыт других стран. К примеру, в Китае в колонии содержатся юноши и девушки вместе. Школа, труд, досуг — совместные, разделены лишь жилые помещения. Но главное — в своем регионе, близко от дома. Сейчас в Молдавии в экспериментальном порядке создана смешанная колония. И опыт, вероятно, будет распространяться.

Размышляя о порядке и условиях отбывания наказаний в воспитательно-трудовых колониях, работники ГУИДа МВД СССР предлагают ликвидировать деление колоний по видам режима, при этом весь срок наказания — и даже после 18 лет — осужденный должен находиться в одной колонии, без перевода его во «взрослое» учреждение. Ставится вопрос о предоставлении подросткам длительных свиданий с родителями, телефонных переговоров и кратковременных выездов домой. С опозданием, конечно, но все-таки взят на вооружение опыт Антона Семеновича Макаренко.

Одним из интересных предложений по усовершенствованию исправительно-воспитательного процесса является создание Центра социальной адаптации для лиц, положительно себя зарекомендовавших. Не сразу из зоны человек будет попадать в мир, от которого отвык, к которому стремится. Часть срока он проведет в Центре — на свободе, но под контролем. У него будут работа, общежитие, обычный трудовой коллектив. Так легче привыкнуть к нормальным условиям. Пока же резкий переход от колонии к полной свободе многим кружит головы, потому и высок процент рецидива: общий — 12,5%, у девушек — 11,2%. И еще высок он потому, что после отбывания срока наказания подросток чаще всего остается один на один с будущим. Да, он преступил закон, за это получил наказание. Но большинство вчерашних осужденных выходит с желанием работать, как-то определиться в жизни. Равнодушие и предубеждение милиции, паспортной службы, трудового коллектива, родителей и соседей порой сводят на нет усилия воспитателей колонии и планы подростков начать новую биографию. Думается, здесь нет нужды создавать какую-то новую систему, а просто необходимо быть людьми — внимательными и добрыми. По долгу службы и по долгу сердца.

Отдел коммунистического воспитания

Как-то на рынке я увидела двух девчонок-подростков: ярко накрашенные, одетые броско-небрежно, они приставали с разговорами к парням, торгующим ароматными дынями и оранжевыми мандаринами. Они не скрывали своего интереса к денежным южным продавцам. Сначала пококетничали у одного прилавка, потом я заметила их в другом месте. Что-то остановило меня, и я прислушалась.

— Зачем издалека говорить, заходи сюда,— пригласил мандаринового мужчина девчонок.

И они пошли к нему через ящики с товаром, высоко поднимая острые коленки, дерзко отвечая на реплики продавцов-соседей. Уже уходя с рынка, я столкнулась с этими искательницами приключений в дверях. Они хохотали и жевали мандарины. При этом разглядывали клочок бумаги.

— Ты бы спросила, как проехать в эту дурацкую гостиницу,— недовольно бросила девчонка.

— Найдем, это где-то на ВДНХ, что я буду позориться, спрашивать, еще подумают, что мы не москвички,— ответила подруга.

Что-то жалкое было в них, и я не удержалась: подошла и без всяких вступлений спросила — неужели поедете, девчонки, зачем это вам?

То ли от неожиданности, то ли от малолетства, но они не огрызнулись, не нагрубили мне в ходу, а так спокойно, будто знакомому человеку, сказали:

— Пожить хочется красиво, деньги иметь, тряпки. Только не воспитывайте нас, ради бога, опоздали, мы — свободные люди.

Повернулись и ушли, дожевывая мандарины, полученные в качестве аванса...

Что ждет этих «свободных людей» завтра? Невольно вспомнился разговор с начальником отдела воспитательно-трудовых колоний Главного управления по исправительным делам МВД СССР Владимиром Петровичем Астаховым. Он рассказывал:

— Большинство девчонок попадает к нам по глупости своей — хотят жить «легко», хотят выглядеть модно, а денег взять негде, ведь многие из них школьницы, из неблагополучных семей, откуда их часто просто на улицу выталкивают: живи своим умом, устраивайся, как можешь. А ума-то мало, вот и живут, устраиваются... А кончается все это судом и колонией. Чаще всего за кражу личного и государственного имущества, за хулиганство, грабеж. Многие начинают после знакомства со взрослыми мужчинами — те их толкают на «подвиги». И только оказываясь под следствием, а затем в колонии, они впервые пугаются за себя, впервые начинают размышлять о своей жизни.

В четырех воспитательно-трудовых колониях для несовершеннолетних преступников-девушек сейчас отбывают наказание 1324 человека. 1324 изломанные судьбы, человеческие трагедии. 1324 вопроса: как жить дальше? В одной из этих колоний около года находился в командировке днепропетровский педагог, научный корреспондент НИИ общих проблем воспитания АПН СССР ВЛАДИМИР ЧЕРЕДНИЧЕНКО. Как, за какие деяния попадают в колонию девочки? Что происходит с ними там и после освобождения? Вот некоторые записи из дневника.

ИЗ ЗОНЫ

Коллаж М. Сачко.

...ках и кофте. Устраиваюсь на

СВЕТ КРАСОТ

СИЛОЙ МЫСЛИ, ЦЕНОЙ СТРАДАНИЯ

М. ЯБЛОНСКАЯ, кандидат искусствоведения

Б. Степанова (слева) и Л. Попова. 1924 г. Фото А. Родченко.

Авангард в России возник в начале XX века, когда именно русское изобразительное искусство возглавило новаторские процессы, рожденные потрясенным временем. Но еще многие годы, как все необычное, это представлялось не всем полезным и опасным. Авангард долго и, как всегда в таких случаях, бескультурно предавали «анафеме».

Лишь в наши дни все становится на свои места. Русский авангард активно изучается и в нашей стране (раньше же — только за ее пределами), выходят публикации на русском языке, устраиваются выставки, создаются фильмы

И все-таки одна из важных и существенных сторон этого искусства пока остается в тени Это — творчество женщин-художниц, которые не просто активно участвовали, но лидировали в искусстве авангарда

Наталия Гончарова (1881—1962), Любовь Попова (1889—1924), Ольга Розанова (1886—1918), Александра Экстер (1882—1949), Варвара Степанова (1894—1958), Надежда Удальцова (1885—1961), скульпторы Анна Голубкина (1864—1927), Сарра Лебедева (1892—1967), Вера Мухина (1889—1953) — их творчество давно интересует весь мир...

Начало XX века. Время бурных потрясений. Именно женщины-художницы, с их огромной силой чувствительности и обостренной интуицией, активно восприняли напряженный смысл переломного времени.

Благодаря их творчеству русское искусство принципиально изменилось. Как и сама жизнь, живопись вышла на путь революционных изменений. «Наши группировки,— писала Надежда Удальцова,— были в оппозиции к современному нам буржуазному искусству Футуристы-поэты громили его в стихах мы разрушали в картинах. Всегда пресса — надо отдать ей справедливость — обливала наши выступления помоями и ушатами грязи «хамы, хулиганы» и пр. были самыми распространенными эпитетами по нашему адресу» Примерно та же лексика использовалась прессой и после Октябрьских событий Потому так равно драматично, пусть и по-разному, складывались судьбы женщин-художниц и их творчества

Мы обратимся лишь к самым активным участницам авангарда, чьи судьбы наиболее характерны Это, например, Наталия Гончарова и Александра Экстер, которые вынужденно оказались в эмиграции, Любовь Попова и Ольга Розанова, рано погибшие в эпидемиях периода разрухи Варвара Степанова и Надежда Удальцова, прожившие долгую жизнь на родине, но в непризнании и гонениях

В числе первых представителей искусства женщины-художницы активно приняли революцию. Они участвуют в строительстве новой жизни, не только создавая свои произведения, но и непосредственно: организовывают новые художественные школы, центры народного искусства, работают в кино и театре, проектируют одежду и мебель для трудящихся. Но именно в это время отношение общества к искусству заметно упростилось. Уровень восприятия резко снизился — все это конечно, усложнило существование и развитие искусства

За НАТАЛИЕЙ ГОНЧАРОВОЙ, ее творческое наследство стояло всю жизнь мрачной тенью и только в последние годы появились ее публикации в советской печати Однако и художнице и нам повезло поэтесса Марина Цветаева давно написала ее биографию, хорошо известную «там» и опубликованную теперь и здесь

Гончарова была и осталась одной из художниц, органично связанных с народно-образным художественным восприятием Она упорно и досконально изучала народные ремесла, прикладное искусство, деревенский быт, костюмы, вышивки, предметы обихода. Но она не просто повторяла, а претворяла изученное во имя выявления нового, острого и необычного содержания жизни. Так, в конце 1910-х годов ею созданы произведения, складывающиеся в некие циклы, серии, посвященные главным целям пребывания человека на земле — его труду, плодам его деятельности.

«Времена года в труде, времена года в радости,— комментирует М. Цветаева,— Жатва, Пахота, Посевная, Сбор яблок, Дровоколы, Косари, Баба с граблями, Посадка картофеля, Корзинки, Огородник — крестьяне и переплетенные с ними иконные образы».

В цветосочетаниях беспредметных произведений Гончаровой, в их общем драматическом строе ощущается опора на национально-фольклорные живописные принципы.

В 1914 году она, работая в знаменитых антрепризах Дягилева принимает участие в постановке в Париже пушкинского «Золотого петушка». В этой постановке сочетаются традиции лубка, иконы, примитива, народно-прикладного искусства. И разве не о прямых ее связях с реальной жизнью говорит тот факт, что одной из первых в русском искусстве именно Гончарова создает образ первой мировой войны, потрясшей мир: ей принадлежит цикл графических произведений под единым названием «Мистические образы войны». Альбом этих литографий завершает русский период творчества Натали Гончаровой. Но находясь на протяжении многих лет за пределами России, она тем не менее никогда не осознавала себя вне ее

Ну а те, кто жил долго и исключительно в пределах своей Родины, дела с ней все ее радости и беды, были ли их судьбы счастливее? Вполне символичной и завершенной в этом смысле оказалась жизнь НАДЕЖДЫ УДАЛЬЦОВОЙ. Активные поиски новых форм в начале пути, раннее признание творчества, горячее и целеустремленное участие в революционном искусстве вместе с самыми талантливыми, общение с самыми выдающимися. Это 1910—1920-е годы. В 1938-м гибнет репрессированный муж, яркий та

...Стоят на площади возле Дворца культуры имени И. В. Окунева прекрасные, стройные ели. Уже больше десяти лет радуют они нас своей свежей зеленью. Наряжай любую и пляши, води веселый хоровод.

Так нет же! Каждый Новый год на площади рядом с живыми елочками появляется срубленная — огромная, многометровая...

Всюду строятся новые города, поселки. Как хорошо, если бы на центральных площадях сразу, по всем лесоводческим правилам, высаживали юную елочку, растили ее, а в праздник наряжали, украшали огнями. Живая елка — самая красивая.

...Пройдет еще немного времени, и с наступлением сумерек потянутся из леса, оглядываясь украдкой, взрослые люди и мальчишки с погубленными елками. И домой и на продажу. Да, да, лесом, красотой, природой еще и торгуют!

А лес растет медленно...

А. ЕВГЕНЬЕВА
г. Нижний Тагил

ЧИТАТЕЛИ ПРЕДЛАГАЮТ

Обычно вешают елочные игрушки на нитках — они рвутся, путаются. Гораздо удобнее пользоваться обычной канцелярской скрепкой. Разогните ее, одним концом зацепите игрушку, другим — ветку.

КОЛОКОЛЬЦЕВА, г. Оренбург

• • •

...Новогодние свечи на праздничном столе очень красивы. А чтобы ненароком не наделать пожара, мы берем два высоких стакана — большой и маленький, ставим один в другой. В середине свеча, в пространстве между стаканами — еловые ветки и всякие украшения.

Р. ПЯСТ, г. Таллин

НОВОГОДНЯЯ БАНИЦА

Баница — это традиционный пирог, без которого в Болгарии не обходится ни одно семейное торжество. А под Новый год пекут баницу с сюрпризом — с новогодними пожеланиями для гостей.

Сначала — пожелания. Напишите их карандашом на небольших листочках белой бумаги, стараясь, чтобы все были разные, но обязательно приятные, чтобы никого ненароком не огорчить. Сложите листочки так, чтобы получился маленький плоский пакетик.

Теперь дело за пирогом. Замесите тесто (полтора стакана холодной воды, яйцо, муки — сколько возьмет, чтобы было не очень круто), добавьте столовую ложку уксуса, столько же растительного масла, соль. Вымешайте, накройте промасленной бумагой и дайте полчаса постоять. Затем разделите тесто на 18 шариков, раскатайте лепешки, каждую смажьте сливочным маслом или жиром и соедините по три. Получится шесть толстых лепешек. Пять раскатайте тонкими пластами и кладите на противень, смазанный маслом, перекладывая слоем начинки из риса и брынзы. Между третьим и четвертым пластом уложите пожелания. Последним — шестым пластом накройте пирог, обильно смажьте маслом, сбрызните холодной водой и запекайте в духовке.

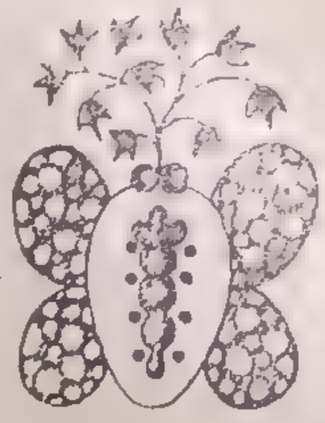
Для начинки: отварите полстакана риса, остудите и соедините со взбитыми яйцами (3 штуки), стаканом молока и натертой брынзой (250 г). Баницу разрежьте на куски так, чтобы в каждом оказался «сюрприз».

УКРАШЕНИЕ СТОЛА

Если праздничная еда не просто хорошо приготовлена, но еще и красиво подана — она кажется особенно вкусной.

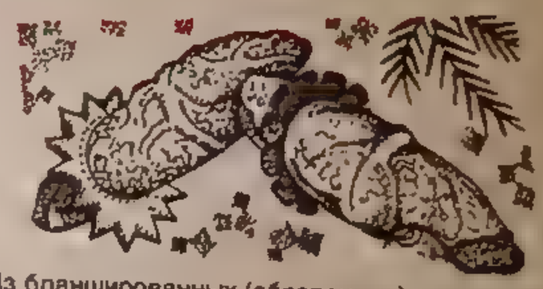
Забавные украшения для новогоднего стола можно сделать, например, из сваренных вкрутую яиц.

«Гномик»: рот и нос «нарисованы» томатной пастой, шапочка — из половинки помидора или редиски, глазки — горошины черного перца



«Бабочка» садится на бутерброд или вазу с салатом. В яйце сделаны два наклонных надреза, куда вставлены «крылышки» — ломтики копченой колбасы, например, или сыра. Усики из майонеза, глазки из зеленого горошка или горошин перца. Довершают картину яркие пятнышки из томатной пасты или красного перца.

Очень красивы **раковины** из листьев белой и красной капусты — их можно сделать большими или маленькими в зависимости от величины листа. Раковины наполняют салатом, тертым сыром, свернутыми кусочками сельди, кусочками красного перца, горошком и так далее. Едят все вместе: и салат и «посуду».



Из бланшированных (обваренных) листьев капусты можно сделать **трубочки.** Листья лучше брать помягче, а толстый ствол немного срезать. Один конец трубочки вдевается в резное колечко из моркови, а сама трубочка наполняется салатом.

Из целого кочана, срезанного сверху на одну треть, можно сделать и большую вазу для салата. Осторожно выньте сердцевину, наполните «вазу» овощным салатом, украсьте зеленью.

А если вы хотите удивить гостей необыкновенным блюдом, сделайте **«капустного ежа»:** на мелкую тарелку или плоское блюдо положите срезом вниз половину кочана капусты. По краям тарелки разложите гарнир — петрушку, салат, другие овощи, нарезанные кружочками или кубиками. На палочки (пластмассовые или деревянные) наколите различные закуски — кусочки мяса, рыбы, колбасы, рулики селедочного филе или кильки, сосиски, сардельки, кубики сыра, яблока и так далее — все, что найдется в доме. Эти палочки и станут «иголками» ежа.

Рисунки Н. ДОБРОВОЛЬСКОЙ

снова подрезать — они простоят два-три месяца. А если у вас окажутся ветки лиственницы (или ивы, орешника, сирени, бузины, тополя, яблони, вишни), тоже обрежьте их наискось и поставьте в воду комнатной температуры: через 10—15 дней на ветках появятся нежные зеленые листочки. Особенно щедра лиственница: каждая почка брызнет фонтаном хвойных букетиков. Очень наряден и цветущий багульник. Так к вам на новогодний праздник придет весна...

Теперь подыщем вазу. Использовать можно все что угодно: подносы, плоские блюда, корзинки, керамические кашпо, шкатулки, медицинские пробирки и, конечно, вазы: из стекла, хрусталя, дерева, металла, керамики.

Букет может стоять на праздничном столе, помещаться на стене, на полу, на журнальном столике или книжной полке, наконец, праздничной гирляндой, смешанной со сверкающим елочным дождем и серпантином, свисать с люстры, украшать коридор, прихожую, даже подъезд — чтобы новогоднее настроение начиналось с порога. Небольшой букет можно взять с собой и в гости — как подарок.

Букет, который мы поставим на праздничный стол, должен быть особенно наряден, торжествен, но не высок, не более 25—30 см, чтобы не заслонял лица сидящих за столом людей. Вместо вазы можно установить на подносе, большом блюде корягу или корень с выемками и углублениями, куда можно запрятать пробирку или флакончик с водой для живых цветов.

Настенные композиции лучше смотрятся графичные, выразительные по силуэту. Тут нужно совсем мало материала: кусочек коры, одна-две ветки с шишками или листьями, несколько стеблей злаков.

Как и положено в Новый год, праздничную композицию украшают елочные игрушки, шары, конфеты и фрукты, блестящая мишура, дождь, конфетти, лампочки и свечи.

Варианты придумайте сами.

Советы под редакцией главного врача Московской врачебно-косметической поликлиники И. И. КОЛЬГУНЕНКО.

БЕСЕДА ВТОРАЯ

Дети и косметика

В 14—15 лет у подростков обычно быстро растут волосы: коротенькие косички вдруг становятся густыми, блестящими. Мальчишеский «ежик» превращается в пышный зачес — предмет гордости хозяина и волнений мамы. Но бывает, к сожалению, иначе: волосы у сына или дочки тусклые, плохо лежат, а то и выпадают, висят сальными прядями...

Причины могут быть разные. Достаточно ли времени школьник проводит на свежем воздухе? Здоров ли он? Правильно ли питается? Для волос особенно полезны каши — овсяная, гречневая (из поджаренной крупы), поджаренный хлеб, студень, овощи, творог, молоко. И, конечно, для того, чтобы волосы были здоровыми — густыми, блестящими, эластичными,— надо правильно за ними ухаживать.

Главное условие — чистота. Волосы необходимо часто мыть и минимум дважды в день расчесывать.

Наверное, не стоит напоминать общеизвестную истину, что у каждого должна быть своя собственная расческа и головная щетка. Но что значит — мыть достаточно часто? Для одного это три дня, для другого — две недели. Как же поступать?

Если волосы короткие и не слишком жирные, моют их не реже чем раз в неделю шампунем или пеной детского мыла. Косы, тем более длинные, густые, лучше мыть реже — примерно раз в десять дней, иначе кожное сало не успевает достичь кончиков волос. Так же — раз в десять дней — моют короткие сухие волосы.

Расчесывают волосы сначала расческой (естественно, безукоризненно чистой), затем щеткой, проводя в разных направлениях 30—50 раз. Особенно полезно причесываться на свежем воздухе или перед открытым окном — волосам нужно «подышать».

Если волосы сальные или, наоборот, чересчур сухие, слабые, есть перхоть,— от щетки лучше отказаться: на раздражение кожа может отвечать усиленным салоотделением. При сухих волосах полезнее частый гребешок, а при сальных — редкий, с тупыми зубьями.

А что делать, если волосы очень быстро салятся и никак не удается протянуть неделю от мытья до мытья? Разумеется, не ходить с неопрятной, грязной головой. Да, частое мытье не слишком полезно для волос, но еще вреднее им быть грязными: волосы не «дышат», плохо растут, выпадают. Так что из двух зол выберем меньшее.

Попробуем «сухое» мытье: надо осторожно посыпать голову смесью ликоподия, борной кислоты, талька (в равных количествах) или просто тальком, хорошо перетереть волосы и расчесывать сначала редкой, а затем частой расческой — долго, чтобы удалить весь порошок. А раз в неделю нужно будет как следует промыть волосы шампунем для жирных волос или пеной дегтярного мыла и ополоснуть слабо подкисленным раствором уксуса. Один-два раза в неделю полезно протереть сальную кожу головы «Хинной водой» или «БИО-4».

Можно мыть сальные волосы горчицей: развести одну столовую ложку в 0,5 литра теплой воды, вымыть голову, ополоснуть подкисленной водой.

Другая неприятность — волосы чересчур сухие, секутся, беспокоит зуд, появляется перхоть. В таких случаях полезно перед мытьем смазывать сухие волосы касторовым или репейным маслом или двухпроцентной салициловой мазью. Как следует расчесать, затем вымыть пеной дегтярного или детского мыла и ополоснуть водой, куда добавлено немного уксуса. Затем частую расческу или щетку смазать касторовым маслом и снова расчесать волосы. Каждые 2—3 дня втирать в кожу головы кремы «Паприн» или «Особый» Раз в 2—3 месяца — не чаще — можно помыть голову сульсеновым мылом.

Редкие, слабые волосы — как жирные, так и сухие — полезно немного «подкормить»: смешать поровну столовые ложки шампуня, растительного и касторового масла, растереть с сырым яичным желтком и втирать в кожу головы. Затем зачесать волосы кверху, надеть купальную шапочку или полиэтиленовую косынку, замотать махровым полотенцем. Через час смыть массу и вымыть голову шампунем, наполовину разбавленным водой. В воду для полоскания можно добавить лимонный сок, или уксус (столовую ложку на 2 литра воды), или отвар ромашки, если волосы светлые. Очень полезны и отвары трав (столовая ложка на литр воды): они укрепляют волосы, придают им блеск. Для отвара взять по одной столовой ложке сухих трав — хмеля, лопуха, крапивы и ромашки, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять 40 минут, процедить После ополаскивания волосы отжать, высушить и осторожно расчесать.

Врач Л. ГОРДИНА

Сшейте к балу

Ситцевые балы хороши тем, что предоставляют любой девушке много возможностей быстро и дешево соорудить себе необыкновенное вечернее платье Такое платье может быть сделано «как бы не всерьез, а с улыбкой», в духе народного веселого карнавала. Праздник-то особый, новогодний.

Мы предлагаем четыре модели, слегка стилизованные «под старину» и «под карнавал» Выбирайте себе по вкусу.

1. Платье комбинировано из двух тканей, разных по рисунку, но близких по цвету. Отделкой может служить цветная тесьма, «вьюнчик», сетка, узкое кружево

2. Блузка с широкими двойными рукавами отделана узким черным кружевом Широкая юбка на резинке Она как бы собрана из ярких разноцветных лоскутов (наподобие лоскутного одеяла). Лоскуты скроены в форме сужающихся кверху трапеций, по линиям их соединения проложено черное кружево или тесьма, «вьюнчик»

3. Платье покроя «татьянка», прямая юбка в сборку, рукава «фонарики». Ткань лучше светлая, в мелкую клетку или горошек, цветочек. Сверху на лиф нашита отделка типа вставки из сатина с яркими крупными цветами на черном фоне, обвязанная крючком, черным ручным кружевом. Выкройка этого платья в натуральную величину для 44-го размера дана в приложении.

4. Это платье более строгое, но нарядное благодаря отделке из белого пике. Планка обшита шитьем. Рукава и юбка скроены по косой нити, юбка присборена — на спине больше, на боках поменьше Выкройка для 46-го размера тоже дана в приложении.

Н. ГОЛИКОВА

На первой странице обложки: Надежда Салахова, электрослесарь Нижнекамского нефтехимического комбината.

Фото Н. МАТОРИНА.

В приложении к этому номеру: свяжите в подарок (сапожки, тапочки); вышивка крестом; выкройка платья.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА.

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА, Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО, М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА (зам. главного редактора), А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:

промышленного—250-11-72; международной жизни -250-44-80 литературы и искусства, коммунистического воспитания -250 12 30, семьи и быта, науки и антирелигиозной пропаганды—250-11-93; художественного оформления—258-14-13; писем—250-57-38; массовой работы—250-44-80; зав. редакцией—253-30-05.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина 125865, Москва, А-47, ГСП-4, улица «Правды», 24.

Адрес редакции: 101458, Москва, А-15, ГСП-4, Бумажный пр., 14.

Сдано в набор 24/IX-1976 г.
А 06019. Подписано к печ. 15/X-1976 г.
Формат 60×90 1/8.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56
Тираж 13000000 экз.
(1-й завод: 1—11246000 экз.).
Изд. № 2592. Заказ № 2876.

Оформление художника Я. Е. МИРОШНИЧЕНКО.

Технический редактор В. В. МАСЛЕННИКОВ.

Качества

Т. КОСТЫГОВА

На снимках: трикотажные изделия Киевского Дома моделей, удостоенные государственного Знака качества.

товаров, украшенных знаком «Н», новинками можно было считать только удлиненные, эффектно вышитые сарафаны и свободной формы джемпера, выставленные в витрине того же магазина с надписью: модели будущего года. За них и доплатить не жалко, естественно, сегодня, а не через год, когда их свежесть потускнеет и возникнет интерес к чему-то другому, поновее и помоднее.

Вот в чем беда: хорошо задуманная система планирования моды на два года вперед дает сбой как раз в определении этой моды. На завтра планируют то, что нравится и хочется купить сегодня. Самые свежие новинки, даже те, что украшают перспективные коллекции, отстают от мировой моды минимум на год.

Виновата в этом неповоротливая система утверждения нового изделия и особенно определение цены на него. Хорошо, если модель, выбранная фабрикой для освоения, достаточно традиционна: в прейскуранте найдут графу, где определен вид переплетения, покрой, обработка. Но даже в этом случае пройдет несколько месяцев, пока соответствующие финансовые организации цену узаконят. А вещи небывалой формы и покроя, которых прейскурант заранее предусмотреть не мог, надо посылать в Москву, на суд ВИАЛЕГПРОМа. Только там определят, заслуживает соискательница просто высокой категории или можно поощрить ее индексом «Н».

В среднем все эти хождения по инстанциям занимают 10—12 месяцев—в четыре-пять раз больше, чем идет на создание и промышленное опробование модели. Еще год, прибавленный к обязательному двухгодичному циклу. Тот самый год, на который отстает наша мода...

Так что же, разрешить фабрикам выбрасывать на рынок все, что они пожелают, на их страх и риск? Нет, разумеется. Должен существовать строгий эстетический надзор за общим уровнем массовой продукции, барьер, пресекающий распространение безвкусных, вышедших из моды вещей.

В Чехословакии, например, утверждает модели и определяет цены на них единственная государственная инстанция—Институт культуры одежды и быта. Специальные комиссии перед началом каждого сезона просматривают не только предлагаемые к освоению новинки, но и всю текущую массовую продукцию, безжалостно снимая с производства устаревшие, вышедшие из моды вещи. Право на жизнь получают только изделия, выполненные на уровне мировых стандартов и заслужившие высшую категорию качества. Среди них особо отмечаются модные новинки, причем право носить этот ярлычок (а стало быть, и продаваться по повышенной цене) дается лишь на шесть месяцев. После этого срока изделие снова держит экзамен, и если остается в ассортименте, то уже без надбавки за модность.

Наш ВИАЛЕГПРОМ (Всесоюзный институт ассортимента легкой промышленности) тоже выполняет функции «высшего эстетического суда» над продукцией легкой промышленности. Но многоступенчатая система заводских, министерских, республиканских и прочих ведомственных художественных советов отдаляет ВИАЛЕГПРОМ от фабрики-изготовителя, делает невозможным прямой контакт между ними. Конечно, объемы нашего производства огромны, и оперативно управлять таким потоком продукции нелегко. Но необходимо. Ведь мода не ждет...

Путь к сердцу покупателя...

Мода—серьезная экономическая категория, с которой сегодня нельзя не считаться. Но при всем нашем уважении к моде не нужно ставить знак равенства между понятиями «модно» и «хорошо». Модность хоть и необходимое, но отнюдь не единственное и даже не определяющее слагаемое качества.

Опытные работники торговли знают: есть два пути к сердцу покупателя. Первый и самый короткий указывает нам мода. Остросовременной вещи простят и неважную ткань, и небрежную обработку, и погрешности кроя. Но пройдет месяц-другой, и сегодняшний фаворит уныло осядет на магазинных полках. Второй путь длиннее, зато надежнее: это так называемый классический ассортимент, вещи, которые приобретают не на один год и от которых поэтому требуют многого.

Я видела в Чехословакии магазины, где продаются «товары люкс». На первый взгляд ничего особенного: традиционные линии, привычные формы. Старомодными эти вещи не назовешь. Но из моды взято лишь то, что устоялось, прочно вошло в жизнь. Не зря право носить звание «люкс» товар получает на три года: «классические» вещи стареют медленно. Костюм или платье, купленные в этом магазине, не линяют, не вытягиваются, не теряют форму. Безупречный покрой и обработка, самые лучшие материалы. Даже мелочи—нитки для строчки, пуговицы, крючки, кнопки—самой высокой марки. Наверное, восемнадцатилетняя девушка предпочтет другой магазин, где вещи помоднее и подешевле. Но тот, кто ценит спокойную элегантность, придет сюда.

Наша трикотажная промышленность облюбовала лишь первый путь к покупателю. Фабрики стремятся чуть ли не ежегодно полностью обновлять ассортимент. В то же время лишь два процента трикотажной продукции страны имеет государственный Знак качества. В киевских, а также московских, ленинградских, новосибирских и всех прочих магазинах тщетно будете вы искать тонкие «водолазки» и «батники», легкие открытые майки, жилетики и жилеты разной длины, шарфы и шали—вещи, которые особо модными не назовешь, но без которых не существует сегодняшняя мода. Наверное, не всякий купит вечернее платье из трикотажа или дорогой костюм-тройку—их в конце концов можно сшить из ткани. Но тонкий свитер, который так приятно надеть под тот же костюм или платье, не сошьешь, здесь трикотаж незаменим.

Коллекция моделей будущего года, которую приготовила для показа торговле фабрика «Киевлянка». Красивые вещи. Модные рукава,

необычные вырезы, кружева, вышивка, блестящая нить. Нарядные платья и костюмы, эффектные ансамбли... Но когда я попросила показать обычный тонкий свитер, художники с недоумением переглянулись. Конечно, моделировать свитер неинтересно, то ли дело вечернее платье! За его освоение фабрика получит премию, его можно представить на индекс «Н». Только покупатели почему-то не проявят особых восторгов и по-прежнему будут спрашивать все те же традиционные «водолазки». Потому что они нужны всем—независимо от возраста, комплекции и отношения к моде.

Почему поставщики в стороне?

— Вот вы говорите: качество, требований времени... А что сделаешь вот из этого?

Лиля Рикерт широким жестом обводит цех. Да, заготовки, раскроенные детали, кипы готовой продукции—все в одной гамме. Затрудняюсь ее описать: цвет мрачный и одновременно пронзительный. Линялый и назойливый...

На Ивано-Франковской трикотажной фабрике Лиля выполняет функции целого художественного отдела: она и модельер, и технолог, и искусствовед. Правда, за ее спиной—Киевский Дом моделей. Лучшие художники заботятся о том, чтобы маленькая фабрика шла в ногу с модой.

На фабрике только два вида вязальных машин, основная масса сырья—полушерсть, смешанная с синтетической ниткой. Не самое лучшее получается полотно, однако и из него с помощью киевских художников удается создавать красивые вещи.

Мы уже говорили о серии жакетов, получивших Знак качества. Сейчас на Знак готовят еще детские костюмчики с гуцульским орнаментом, мужские рубашки и куртки. Поистине хороший художник способен облагородить любой материал.

— Любой?—Лиля явно не согласна.—И этот голубой? Дом моделей второй год бьется, ничего придумать не может.

Действительно, встанешь в тупик. Детей в такой грязно-линялый цвет одевать нельзя. Для мужчин он ярок. Для женщин—некрасив. Вот и пускают серо-буро-голубую пряжу на рейтузы. Десятки тысяч пар уродливых рейтуз...

Я читала «полное собрание» переписки иванофранковцев с Тбилисской камвольно-суконной фабрикой. Тбилиси поставляет фабрике в квартал 40 тонн полушерсти. Цвета—голубой и темно-зеленый, других не бывает. Это бы еще полбеды. Но половина пряжи с браком: утолщения, разнотон, узлы. Ни претензии, ни штрафы не помогают.

Мы, покупатели, довольны, что повысился спрос с трикотажных предприятий. Пусть выпускают продукцию в точном соответствии с эталоном, в заказанной гамме и ассортименте. Пусть все отклонения считаются чрезвычайным происшествием. Но почему столь же суровые требования не предъявляют поставщикам пряжи?

Ежегодные оптовые ярмарки, на которых торгующие организации заказывают фабрикам-изготовителям будущий ассортимент, а те договариваются с поставщиками о тканях, пряже, фурнитуре и тому подобном, превратились, по существу, в формальность. Их и называют все чаще не ярмарками, а расписаниями. В этой замене слова—немалый смысл. На ярмарке, как известно, выбирают, торгуются, проявляют личный вкус. На расписаниях уточняют заранее распределенные, «расписанные» фонды. А трикотажники лишены даже этой возможности. Им заранее известно, что Ивано-Франковская фабрика, например, должна взять столько-то тонн пряжи в Тбилиси и столько-то в Чите. Не нравится то, что предлагает Тбилиси? Намучились с их продукцией в прошлом году? Договаривайтесь, убеждайте, взывайте к сознательности, штрафуйте, наконец. Другого поставщика не будет.

Думается, если бы «расписания» давали возможность выбора, ни иванофранковцы, ни другие фабрики, вдоволь хлебнувшие горя с ненадежными поставщиками, не возобновили бы договора с ними, и тем волей-неволей пришлось бы перестраивать работу на современный лад. А пока и так сойдет: поворчат, постыдят, а пряжу возьмут. Куда денутся...

* * *

То, что увидели мы в одном доме моделей, одном магазине, на одной фабрике, характеризует общее положение, сложившееся сегодня в трикотажной отрасли. Общие достижения, общие беды. Сделано действительно много. Но уровень современного промышленного производства определяют не отдельные взлеты и удачи. Тут властвует поток—именно он движет конвейер. И пока не ликвидированы ножницы, существующие между лучшим и обычным, пока не удалось резко поднять уровень всей массовой продукции рядовых предприятий, проблема повышения качества, так остро поставленная XXV съездом партии перед нашей легкой промышленностью, не будет решена полностью.

Письмо в редакцию

А лес растет медленно...

Милая «Работница»! Встань, пожалуйста, на защиту елок. Подумать только, как много их погибает в предновогодние дни! У нас в Нижнем Тагиле рубят лес все, кто умеет держать в руках топор. Наша краса и гордость—знаменитая Пихтовая гора скоро станет совершенно лысой. Ленинградский проспект вплотную придвинулся к Пихтовой горе, и жильцы ближних домов, едва отойдя от своего двора, рубят молодые елочки. И никто и ничто их не останавливает—ни дружинники, ни милиция, ни собственная совесть.

В самом деле, жалко рубить для одной недели живое молодое деревце. Его вполне заменит разукрашенная синтетическая елочка. Можно вырезать елку из серебряной фольги, из картона, оклеенного цветной бумагой, олестками, звездами. Красивы и торжественны гирлянды из еловых и сосновых веток. Особенно хороши зимние букеты, или, как говорят специалисты, праздничные новогодние композиции. Нарядно, необычно, и совесть спокойна: не загубили деревце.

Несколько вариантов таких композиций предлагает ландшафтный архитектор Главного ботанического сада АН СССР **Л. Саркисова.**

Чем необычнее ваша композиция—заместительница елки, тем современнее она выглядит. Так что вы имеете полную возможность блеснуть выдумкой и фантазией. Привлеките к этому делу и детей: часто именно они выдвигают самые интересные идеи. Детские композиции обычно веселые, пестрые.

Итак, приступаем. Разумеется, все необходимое—материал для букета, вазы, веревочки, проволока, гвозди, пластилин—надо припасти заранее.

Материал годится любой. Много ценного дает зимний лес. Наверняка вы отыщете там сломанные ветки, шишки, коряги, пеньки и корни, если повезет—найдете сухоцветы, замерзшие ветки с красными ягодами рябины, бузины, зеленый мох, стебли злаков. Все пойдет в дело! Конечно, украсят композицию живые цветы. Если дома к Новому году зацвело какое-нибудь комнатное растение, считайте это удачей. Все целиком, с цветами, листьями и горшком, оно тоже войдет в композицию. Пригодятся и сухие цветы: оранжевые фонарики физалиса, прозрачные серебряные «монетки» лунария, красные шарики древогубца, ажурный кермек, желтые корзиночки пижмы. .

Все, что принесли домой из леса, тщательно очистите. Хвойные ветки обмойте водой, наискось подрежьте, расщепите и поставьте в воду, в прохладное место. Если ветки время от времени «купать» и

ОНА

в этом, в его пьянстве. Последней каплей был жуткий случай: я на пару часов отъехала по делам. Все было нормально. Они с Машкой проводили меня до остановки, а когда я вернулась... Описать трудно. В квартире развал. Он на ногах не держится. Маша кричит... Утром узнала, что сосед зашел на минуточку. Вот до чего дошло!

Она не плакала. Говорила внешне спокойно. Ровно. Казалось, беспокоят ее только бытовые проблемы: как разместиться в одной комнате коммуналки ей, Маше и старшей дочери с мужем, который, как она и предполагала, год назад появился. Но один раз все-таки вспыхнула. Да так, что я представила, как страшна она могла быть в раздражении и, тем более, праведном гневе:

— Однажды в ссоре он сказал, что Машу отсудит себе. Я с ней ночей не спала, чуть в психушку не попала, моталась с девчонкой по невропатологам, а он — отсудит! Отец, тоже мне! Где он? Не нужна Машка ему. Мне досадить хотел!

— Нужна,— коротко ответил мне Сергей, когда я смогла уговорить его на встречу.

Долго, очень долго не соглашался. Я понимала. Зачем выворачиваться наизнанку перед посторонним человеком? Для грядущего поколения? Чтобы училось оно на наших ошибках? Абстрактное и довольно сомнительное объяснение. Согласился, когда узнал, что я виделась с Машей.

ОН. *— Нужна мне дочка. Хотя судиться, конечно, я не собираюсь. Думаю, у Ольги хватит выдержки не мешать мне с ней видеться. А сейчас я сам не прихожу. Надо успокоиться. Привыкнуть к новому положению. И с женой встречаться непросто. Видите, даже слово «бывшая» еще не произносится.*

Глупо все у нас вышло. Бессмысленно. Цепочка мелочей. Конечно, я не подарок. Но если из всего делать проблему, даже трагедию, можно решить, что я вообще черный человек. Иногда казалось, что у Ольги начинается маниакальная болезнь. Придешь чуть-чуть выпивши, только по запаху и можно определить, что выпил кружку пива, а она — струна натянутая. Губы поджаты, глаза как у затравленной зверюги. Вижу, изо всех сил старается не учинить скандала. Иногда ей это удавалось. Но все равно сочувствия эти старания во мне не вызывали. Мазохистка она. Ей стрессы, как допинг, нужны. Не может без них. В ней что-то копилось изо дня в день и в нужный момент вырывалось наружу.

Она меня понять и не пыталась. Не забуду ее глаза, когда мы с сестрой приехали в роддом. И все, видите ли, потому, что я выпил. Да не пил я тогда! Накануне только. Но знал бы кто, какие муки я пережил в эти несколько дней. Может быть, я достоин осуждения, но никогда не мечтал о детях. Это даже мягко сказано. И вдруг меня ставят перед фактом. Еще и обмануть пытаются. Все Ольгины выдумки белыми нитками были шиты. Я видел, что она хочет ребенка. Завелся, конечно, на вранье, но потом остыл и понял: она женщина, ей нужны дети. Пошел на поводу. А зря. Еще одна полусирота будет...

Но что сделано, то сделано. Да и не зависело тут от меня ничего. Я искренне старался «примерить» на себя новую жизнь. Накануне их приезда из роддома затеял уборку. Правда, если честно, больше развалил, чем убрал. Хотел как лучше — не вышло. А в результате — чуть ли не ненавидящие глаза. Почему? Что за повод? Неповешенные шторы и нерасставленные на полки книги! И так во всем. Особенно тяжко стало, когда я ушел с летной работы. Зрение у меня падало давно, но раньше как-то комиссию проходил. А тут... Я с семнадцати лет, с училища летаю. И дело даже не в том, что больше ничего не умею — научиться можно, даже в институт поступить было еще не поздно. Не хотел я ничего другого. Не хотел. Тосковал я.

Еще работа лакейская попалась — то домочадцы начальника попросят куда-то подбросить, то он сам — в выходной на рыбалку. Что я — извозчик? Приедем, компашка пьет, а я сижу в машине, жду. «Хозяин» считал, что я купленный, он, видите ли, сквозь пальцы смотрел, как я на служебной машине «левачу». Не для моего это характера оказалось. А тут еще Ольга. Вроде и переживала за меня, но, думаю, больше из тщеславия. Муж из летчиков — в извозчики. И злилась. Сколько раз повторяла: «Это тебе расплата за твою пьянку. Не хотел ни о чем думать — не ропщи теперь. Вози, служи». Не только запить можно от такой жизни, вампиром, людоедом сделаться! Домой вообще приходить не хотелось. Иногда неделями там не появлялся. Только, как ни странно, к дочке тянуло. Только... только... Да нет, вру конечно, не только. Я и по сей день иногда утром сквозь сон ищу Ольгу.

Она-то, думаю, сейчас спокойна. Для нее все происшедшее не неожиданность. Она всегда считала, что наша жизнь временная. Так и получилось. Подсознательно, сама же к этому и вела, будто доказывала себе свою правоту. В суде выпалила чуть ли не с торжеством: «Я с самого начала говорила, что мы слишком разные люди».

Теперь думаю, может, она права? Начинать жизнь вместе, не веря, что это навсегда, нельзя. Эксперимент был обречен. Возможно, первый неудачный брак тяготел над нею. Ненадолго хватило веры в счастье. Пересилил «жизненный опыт». Ведь если человек изо дня в день будет говорить себе, что он болен — рано или поздно сопьется. Так и у нас. Почти каждую неделю проигрывалась одна заезженная пластинка: «За что мне это? Как я несчастна!» А я не мог да и сейчас не могу понять, в чем это ее ужасное несчастье. Просто разлад был в ней закодирован. Она просчитала все на несколько лет вперед и даже не захотела съезжаться. Чтоб потом снова не меняться.

Жалею только об одном. Что Машка издергается. Она девочка впечатлительная. В мать... Ну да что об этом. Дело сделано — не исправишь.

Дело действительно сделано. Семья распалась. Можно ли что исправить? Трудно сказать. Во всяком случае, не сейчас, когда Ольга и Сергей раздражены, а пройдя какой-то отрезок пути порознь. И что-то поняв. Что?

Верна поговорка «Чужую беду руками разведу». Со стороны многое кажется очевидным. Так, может быть, чтобы уберечь семью от разлада, нужно научиться хоть изредка, хоть в критической ситуации смотреть на себя со стороны? Анализировать сказанное любимому человеку, прислушиваться и к его голосу. Да, это трудно. Но ведь никто не утверждает, что любовь, семья, двое — это сплошной праздник. И любовь, и семья, и жизнь двоих — это работа, каждодневная, ежеминутная. Работа души, сердца, нервов. Иногда напряженней, чем все на свете. Наверное, поэтому и выдерживает не каждый. Проще обидеться, отвернуться, посчитать себя непонятым, униженным, уйти, оставив в недоумении такого же обиженного и непонятого супруга.

Вот они высказались. Он и Она. Сергей и Ольга. Отдельно. Оба — неплохие ребята, не озлобленные друг против друга, пытающиеся что-то осмыслить, «прокрутить» ситуацию. Но даже в своих монологах они не стремятся к диалогу. Ольга успокоилась удобной формулой: Сергей болен, он пьет. А Сергей решил для себя: Ольга убеждена в очередной неудаче и поэтому не может быть с ним счастлива. Главные ли это причины развода? Думаю, нет.

Когда мы прощались с Сергеем, я, смущаясь от бестактности вопроса, все же спросила: давно ли он пил последний раз? Он недобро усмехнулся и ответил, что за этот месяц ни разу не брался за бутылку:

— Настроения как-то не было. Я ведь люблю выпить в компании с друзьями, с разговорами. А сейчас готов ото всех зарыться в нору. Хотя в трезвенники записываться не собираюсь. И если завтра захочется напиться — пойду и напьюсь!

Вызов, прозвучавший в этих словах, был послан не мне. До сих пор, через месяц после развода, продолжается эта молчаливая дуэль. И «пойду и напьюсь» — адресовано Ольге. Очередное, хоть и запоздалое, подтверждение собственной независимости.

К сожалению, очень редко двое умеют вести диалог. Как в истории Сергея и Ольги — каждый прав по-своему, каждый глух к другому. Так, может быть, в этом причина развала семей — в человеческой глухоте, в неумении поставить себя на место любимого человека, в неприятии его таким, каков он есть, стремлении перекроить его под свои мерки? Скажите, это кому-нибудь удавалось?

Я записала две версии одной супружеской жизни. В надежде, что Ольга и Сергей поймут что-то друг в друге. А может быть, это поможет и тем, кто взял в руки чистый лист бумаги и написал первую строчку: «Прошу расторгнуть брак с Н.., так как...» Написал и задумался в поисках причины.

Екатерина КОТЛЯРОВА

Информработница

Курорт на дому

Если вы страдаете болезнями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, если у вас «ноют старые раны» — после перенесенных травм — вам поможет бишофит!

Бишофит — природный минерал. По составу — бромно-хлоридно-магниевый рассол с содержанием ряда микроэлементов, характерных для морской воды. Многие болезни можно забыть навсегда, применяя рассол бишофита. Проникая через неповрежденную кожу, эта прозрачная жидкость без цвета и запаха снимает боль, приостанавливает воспалительные процессы, рассасывает костные разрастания.

Так где же достать бишофит? Обратитесь по адресу: 400113, Волгоград, бульвар Энгельса, 11, кооператив «Химик» — и в течение 1—3 месяцев вы получите посылку с двумя литрами целебного бальнеологического раствора. Цена посылки наложенным платежом — 13 рублей (авиапочтой — 23 рубля).

* * *

По многочисленным просьбам наших читателей мы открываем сегодня эту рубрику — «Информработница». Здесь вы узнаете самые последние новости, найдете заветный адрес, получите информацию, после которой ваша жизнь изменится в лучшую сторону.

Те же, кто располагает ценной информацией и хочет, чтобы она как можно скорее стала всеобщим достоянием, должны позвонить по телефонам: 285-76-54 или 250-11-93 или написать по адресу: 129010, Москва, аб/ящик 28. На конверте не забудьте сделать пометку: «Информработница».

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ

После публикации о «ДАРе» — кооперативе, где лечат от алкоголизма ученики Довженко, лечат за один сеанс, где возвращают людей к нормальной жизни,— на редакцию обрушился буквально шквал звонков. «Дайте адрес, как записаться, помогите»... Трубка, едва положенная на рычаг, взрывалась новым звонком, новой трагедией: «Сын спивается .. Дети забыли отца... Вы последняя надежда». Но последней надеждой были все-таки не мы, а ученики Довженко.

И вот сквозь бурю телефонных сирен, сквозь сплошной телефонный «SOS» начали пробиваться другие звонки: «Спасибо!» Благодарили за сына, брата, мужа, жену, друга — за близкого человека, попавшего в беду и уже почти погибшего. Они побывали в «ДАРе». Их закодировали Их спасли...

Знакомьтесь: Виктор Васильевич ДОБРОВОЛЬСКИЙ, ученик Довженко и его племянник. Так сказать, двойное родство — по крови и по духу. Александр Романович Довженко, наблюдая, как племянник проводит сеансы, говорил: «Как я в молодости!» Как хорошо, что вместе с даром в человеке присутствует и душевная щедрость — ведь только в этом случае может быть выполнена заповедь: учитель, воспитай ученика...

Один из них — Добровольский. Он прилетает из Крыма в Москву два раза в месяц, чтобы провести сеансы, чтобы протянуть руку утопающим. Сильную, надежную руку. Сотни, тысячи спасенных им людей живут в разных городах страны. Работают, любят, смеются и плачут, и совсем уже почти не вспоминают, что была у них и другая жизнь — за чертой... К нему летят из Якутии и Петрозаводска, Средней Азии и Витебска. Добрая слава ведь не знает границ.

...На Большой Серпуховской, 31,— очередь в кооператив «ДАР». Но это одна из тех немногих очередей, которая делает человека счастливым.

Л. ЕРШОВА

Узнать условия лечения и пройти предварительное тестирование вы сможете, обратившись письменно по адресу: 121609, Москва, ул. Маршала Устинова. 11. «ДАР».

На снимке: А. Р. Довженко и его ученик В. В. Добровольский.

Фото А. Пастиева

СМЕШНА, СЛЕГКА НЕЛЕПА И ТАЛАНТЛИВА

Вечером в раме кулис и рампы появляется зеркало, в которое смотримся мы, женщины, с неиссякаемым интересом вот уже несколько лет и видим свои отражения — смешные и грустные, очаровательные и не очень... Известная артистка эстрады Клара Новикова, не боясь некрасивых ролей, «отражает» нас такими, как мы есть, ну, может быть, чуть заостряя наши особенности и недостатки.

В прошлом году, можно сказать, у Клары был юбилей — пятнадцать лет назад, в 1974-м, она стала лауреатом Всесоюзного конкурса артистов эстрады.

— Клара, как отреагировали ваши родители, когда узнали, что вы собираетесь... смешить людей?

— О том, что хочу стать актрисой, я твердила с детства. Постоянно устраивала во дворе спектакли, концерты, собирая труппу и зрителей из соседских мальчишек и девчонок. Но папа, инженер, очень строгий человек, был против моих планов. Он считал, что только две профессии приличны для женщины — врач и учитель... Я же постоянно бегала в кружок художественного чтения во Дворце пионеров, который вела Фаина Соломоновна Ковалевская — самый до-

Газета рассказывает о лучших труженицах города и деревни, советует, как правильно воспитывать детей, приводит интересные факты о жизни женщин в других странах.

У странички есть своя редколлегия, возглавляет которую редактор газеты Лилия Павловна Шитова. Наряду с журналистами в редколлегию входят работницы, инженеры, председатели колхозов, доярки. Все вместе планируют каждую страницу, обсуждают материалы.

«Красная калина» объединяет вокруг себя также активисток женских советов, воспитательниц общежитий, педагогов дошкольных учреждений. Активистки, в частности, подняли в газете вопрос о трудоустройстве выпускников школ, многим из молодых помогли найти свое место в жизни, выбрать дело по душе.

П. ЧМИР

г. Черкассы.

Спрашивают — отвечаем

«Расскажите, пожалуйста, где можно сделать операцию по исправлению дефектов внешности? Сколько она займет времени? Есть ли стационар?

Тамара О.»

Новополоцк,
Витебской обл

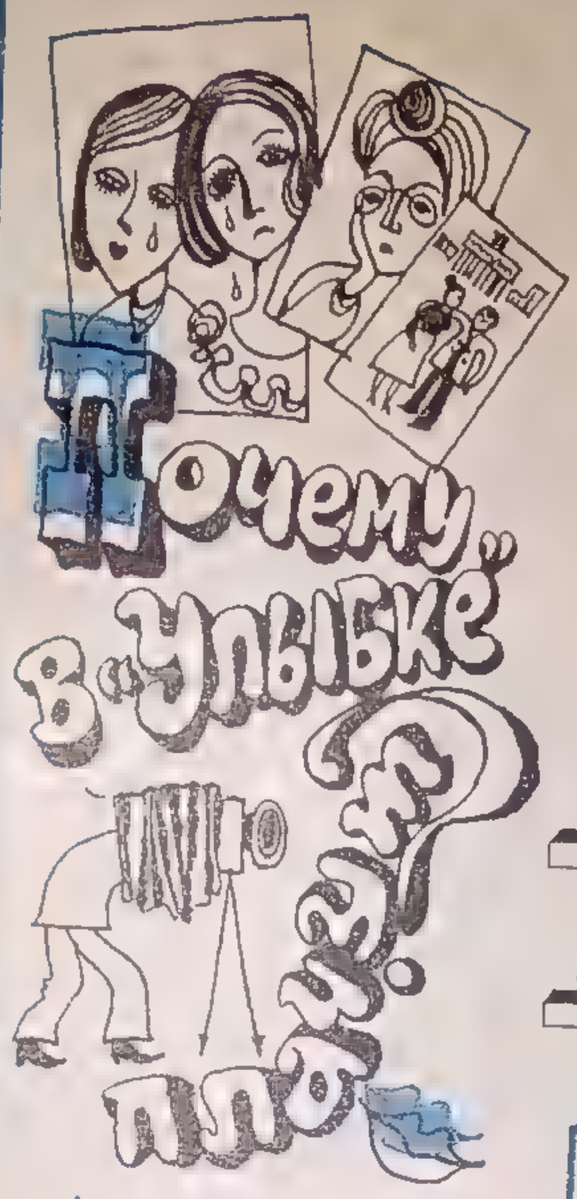
Пластические операции проводят в Москве: в Научно-исследовательском институте косметологии (ул. Ольховская, 27), в Институте красоты (проспект Калинина, 25), а также в косметологических лечебницах Ленинграда, Львова, Таллина, Тбилиси и других городов. В отделе здравоохранения вашего города вы можете узнать, где находится ближайшая косметологическая лечебница.

Но прежде чем решиться на операцию, необходимо показаться врачу. И если он даст положительное заключение, обращаться в больницу.

Пластические операции косметического характера проводятся в стационаре и в поликлинике. Можно удалить рубцы и морщины на шее и лице, исправить формы носа, ушей, губ, снять татуировку...

Все эти операции платные. На операцию и послеоперационный период может потребоваться около месяца. Учтите, что больничные листы не выдаются, так что операцию лучше всего приурочить к отпуску.

Напоминаем: все вопросы, связанные с пластическими операциями, врач может решить только при очной консультации.



«Почему» в «Улыбке» плохие?

А как не плакать, если работники фотосалона в г. Кирово-Чепецке, носящего такое хорошее название, из рук вон плохо исполняют свои обязанности?

Год назад решила Ирина Шамрикова сфотографироваться вместе со своей подругой. Через три недели пришла за снимками. «Еще не готовы»,—ответила приемщица. Явилась через неделю—ответ тот же. В следующий визит заказчицам невозмутимо сообщили, что пленка с их изображением куда-то пропала. Так и не увидела Ирина своих фотографий

Нынче снова была она в гостях у подруги. Поддалась ее уговорам—опять сфотографировалась в «Улыбке». И повторилась та же история—до самого отъезда так и не получила Ирина снимков.

Обидно и супругам Росляковым из г. Сыктывкара. В июне нынешнего года во время очередного отпуска побывали они в Москве и на память о столице сфотографировались на ВДНХ. Их радушно обслужили работники фотолаборатории № 82 Московского городского фотокинообъединения. Выписали квитанцию № 90951 на сумму 28 рублей 80 копеек. И вот уже не один месяц ждут супруги конверта из Москвы с дорогими им снимками

Гаражи на «Полянке»

В последнее время дворы наших домов превратились в проезжие дороги. С раннего утра трещат мотоциклы, ревут автомобили. Малышам негде играть—гаражи вытеснили детские площадки.

Нынче гаражный кооператив «Автолюбитель» отхватил часть школьного стадиона. А теперь собираются начать строительство и на территории, принадлежащей детскому саду «Полянка». Пусть, мол, ребятишки с детства приобщаются к автоделу.

ХОЛИНА
(и еще 20 подписей)

г. Усть-Катав,
Челябинской обл.

Персоль

Рисунки Н. ПОЛЯНСКОЙ

В условиях тропиков

Если вы хотите побывать в условиях тропической жары, совсем не обязательно пересекать моря и океаны. Приезжайте на наш завод «Автозапчасть» в литейный цех, и вы окажетесь в самой что ни на есть настоящей знойной Сахаре. Видимо, ради сохранения южной экзотики руководство предприятия игнорирует все наши просьбы об установке в цехе вентиляции.

Работницы завода «Автозапчасть»

г. Свободный,
Амурской обл.

Объявление

Любителям и ценителям пива предлагаю книгу «Пивоварение», которую любезно прислали мне работники магазина № 55 «Москнига» вместо заказанной мною «Искусство и религия»

А. ЖВАКИНА

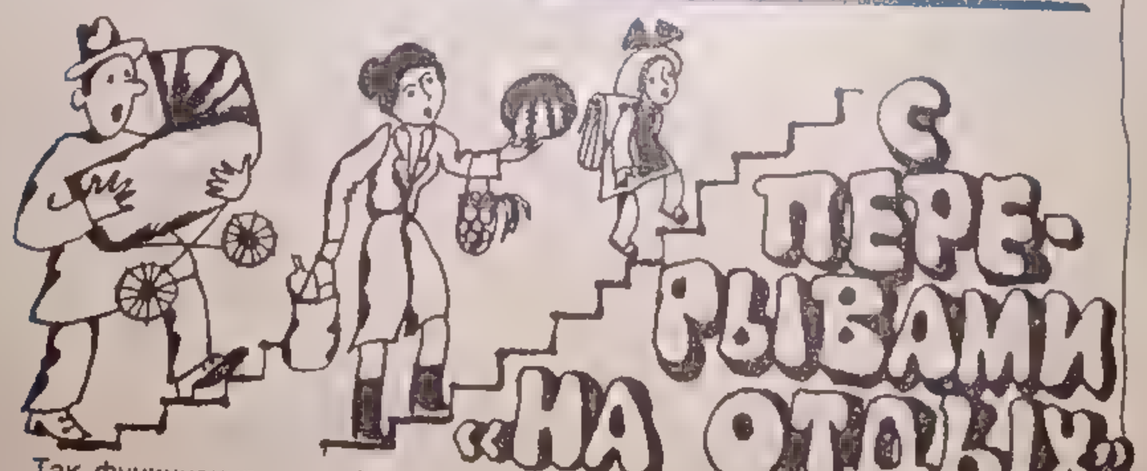
п. Факел,
Удмуртской АССР

Окно впечатлений

О низком качестве обоев, выпускаемых мелитопольским производственным объединением «Радуга», рассказывалось на странице «Персоли» в № 8 журнала. Как сообщил главный инженер объединения А. Галонов, действительно небольшая партия обоев была изготовлена на пигменте, который в результате длительного хранения потерял свои свойства.

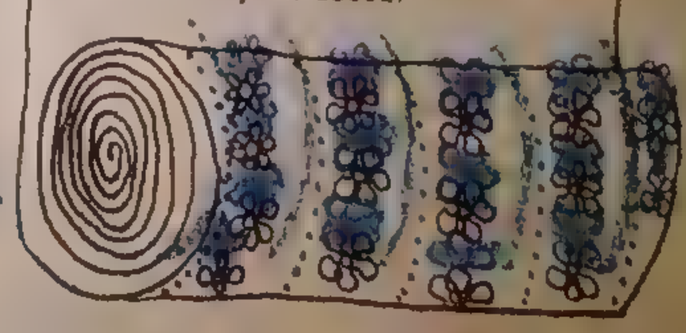
Заметка обсуждена на расширенном совещании инженерно-технических работников объединения. Чтобы предотвратить подобные случаи, усилен контроль за качеством сырья и точным соблюдением технологического процесса выпуска обоев.

С передышками «на отдых»



Так функционирует лифт в девятиэтажном доме № 27 по улице Некрасова в г. Камышине, Волгоградской области. «Рабочий день» лифта—всего восемь часов, с 15 до 23. В остальное время, а также в субботу и в воскресенье он на

Ничего не скажешь—хороший тренаж у жильцов дома. И все-таки они предпочли бы подниматься с сумками, колясками и детьми на руках не пешком, а с помощью чудо-техники.



«Независимый» костюм

Рисунки И. КРУТИКОВОЙ.

Женщины любят носить костюмы.

Во-первых, это удобная, корректная одежда, в которой чувствуешь себя уверенно и в деловой обстановке и в праздничной. А во-вторых, костюм подолгу не надоедает, ведь стоит надеть новую блузку, шарф или платок, и наряд выглядит иначе.

Сегодня самым популярным стал так называемый «независимый» костюм. Необычное его название объясняется тем, что костюм составляется из вещей, каждая из которых вполне может существовать самостоятельно. Если, например, в английском костюме жакет и юбка шьются из одной ткани, то здесь жакет, как правило, однотонный, а юбка, обычно в сборку, из набивной ткани. Блуза, дополняющая костюм, из легкой ткани, простая по форме.

Чтобы все эти разные вещи гармонично сочетались, надо суметь подобрать ткани. Они могут быть различными по фактуре, оформлению, но должны сочетаться по характеру и масштабу рисунка.

В качестве примера хотим предложить вам два варианта моднюго костюма.

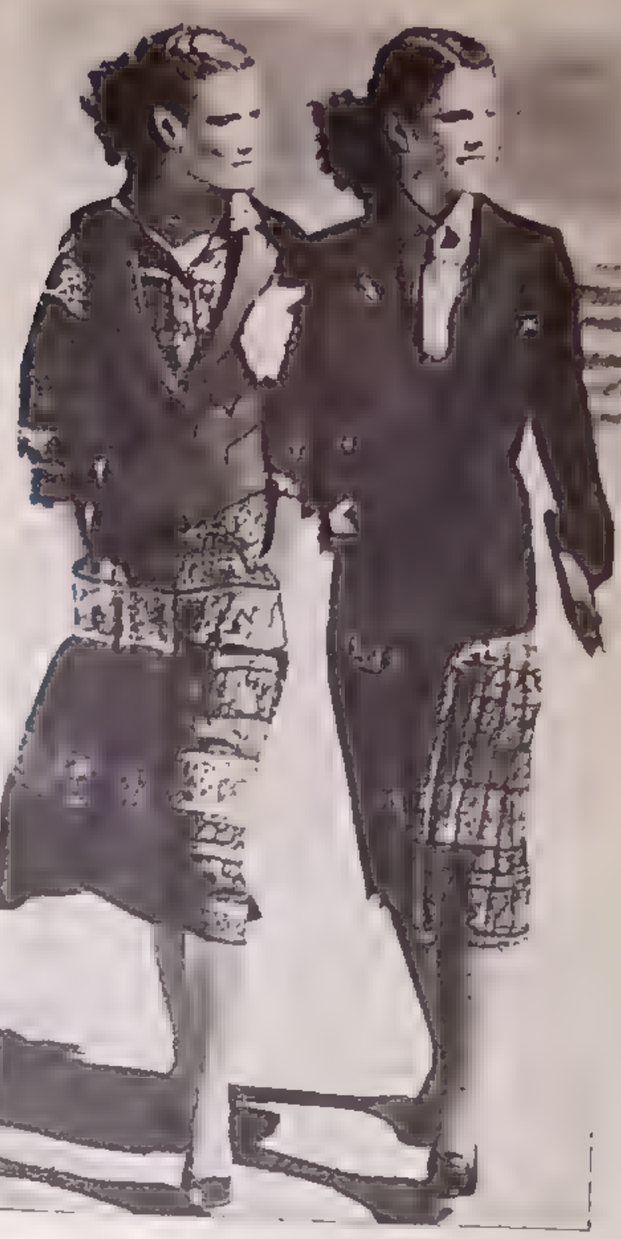
В первом — повседневном — костюме жакет шьется в классическом стиле из шерстяной или полушерстяной ткани. В нарядном варианте — из бархата или атласа. Он может быть укороченным, лишь немного прикрывать талию. Наиболее модные детали — узкие лацканы и карман на груди.

Юбка — присборенная у пояса, широкая и длинная (на 10—20 см ниже колена), из легкой, мягкой шерстяной ткани типа кашемира с набивкой. Набивка может быть в восточном стиле — огурцами либо с мелким геометрическим или цветочным рисунком. Причем ткань не должна быть яркой, хорошо, если цвета в рисунке выдержаны в одной гамме или близки по тону. Жилет шьется либо из ткани юбки, либо из ткани пиджака, но может быть и вязаным. Блузка типа батника из хлопчатобумажной или шелковой ткани, но воротник теперь делают маленьким, круглым, напоминающим детский. Костюм носят с галстуком, косынкой или шарфом на шее, в верхний карман пиджака можно положить красивый кружевной или вышитый платочек.

Второй вариант костюма отличается более мягким, пластичным жакетом — без воротника, с накладными карманами. Ворот, застежку, рукава и низ жакета отделывают кантом из ткани юбки или цветной тесьмой. Жилет может быть вязаным, может и вообще отсутствовать. Блузка в зависимости от характера костюма шьется из плотной ткани, ситца, фланели. Свободная по форме, с горловиной, оформленной планкой, с небольшим воротником-стойкой, с длинными, присборенными на манжете рукавами. Если костюм праздничный, блуза к нему делается из тонкой шелковой ткани, с широким рукавом и воротником в виде волана, лежащим поверх жилета. Иногда с таким костюмом носят шарф или шаль.

Если вам нравится тип «независимого» костюма — попробуйте сшить его или собрать в единый ансамбль предметы, которые до сих пор существовали у вас независимо друг от друга.

С. ВАСИЛЕНКО,
искусствовед



ЛЕКАРСТВА ПОД РУКОЙ

«В домашней аптечке всегда есть какой-то запас лекарств. Некоторые из них хранятся годами. Уверена, что многие, как и я, не знают, годятся ли они еще или их давно пора выбросить. Расскажите, какой должна быть домашняя аптечка»

Е. КАСМИНСКАЯ
г. Волгоград

Нередко случается: прочитает человек или услышит от знакомых о новом эффективном лекарстве и тут же старается приобрести его для себя. А потом принимает, даже не посоветовавшись с врачом. Между тем лекарство, помогающее одному человеку, может оказаться бесполезным, более того — вредным для другого. И дело не только в том, что у каждого организма свои особенности, сама болезнь может протекать по-разному, ее нередко обостряют другие заболевания. Да и реакция на лекарственные препараты очень индивидуальна. Вот почему так опасно самолечение. Не случайно Министерство здравоохранения СССР издало приказ, регламентирующий продажу лекарств. Большинство препаратов отпускается теперь по рецепту врача, и срок действия рецепта ограничен. Правда, правило это не распространяется на медикаменты, которые должны быть под рукой постоянно, чтобы при необходимости можно было оказать человеку первую доврачебную помощь.

Что должно быть в домашней аптечке? На этот вопрос наш корреспондент Л. БРОХОВЕЦКАЯ попросила ответить заместителя начальника Главного аптечного управления Министерства здравоохранения РСФСР Николая Георгиевича БАРАННИКОВА.

— Медицинская промышленность выпускает готовые наборы медикаментов — домашние аптечки. Но можно и самим собрать такую аптечку. Прежде всего в ней должны быть перевязочные средства на случай ранений, порезов: стерильные марлевые салфетки, бинты (широкий и узкий), вата, бактерицидный пластырь, лейкопластырь, кровоостанавливающий жгут. Необходимы также раствор йода и бриллиантовой зелени, калий перманганат, называемый обычно марганцовкой, — им не только промы-

...раны и смазывают ожоги, но и полощут горло. Нашатырный спирт необходим, чтобы вывести человека из состояния дурноты или обморока.

Всегда в доме должны быть болеутоляющие, жаропонижающие и антисептические средства. Назовем некоторые из них: валидол, применяемый при болях в области сердца; настойка валерианы, успокаивающее средство; пиранал, пиркофен, аспирин, которые успокаивают боль, снижают температуру и снимают воспалительные процессы; капли «Дента», утоляющие зубную боль; кальцекс, используемый при простудах; бесалол, антисептический препарат, применяемый при кишечных заболеваниях; пурген и карболен — желудочные средства; двууглекислая (питьевая) сода

В аптечке надо иметь еще термометр, горчичники, компрессную бумагу, клеенку, глазную пипетку, спринцовку, грелку, специальный стаканчик для приема лекарства — все это может понадобиться заболевшему человеку.

У хронических больных есть еще и лекарства, которые им назначил врач для регулярного приема, им тоже место в домашней аптечке.

— Где лучше хранить лекарства?

— Большинство из них не портится при комнатной температуре, но держать их следует в затемненном месте. Порошки и микстуру можно положить в специальный шкафчик (такие продаются в магазинах) или в деревянный ящичек с крышкой. Аптечка должна иметь не менее двух отделений: одно для лекарств наружного употребления, другое — для внутреннего.

Если на препаратах наклеены предупредительные этикетки: «яд», «обращаться с осторожностью», «хранить в темном месте», «хранить в прохладном месте», «беречь от огня» и другие, то следует строго придерживаться этих рекомендаций, иначе лекарства утратят свои свойства и даже могут стать вредными.

В холодильнике хранят капли, в состав которых входят антибиотики, витамины, глюкоза, сироп, а также настои и отвары трав, но все они не должны замораживаться. Там же помещают гормональные препараты, инсулин, сыворотки, вакцины, свечи. Мази, эмульсии должны быть хорошо закупорены.

— Какие сроки годности предусмотрены для лекарств?

— Обычно это указывается на заводских этикетках вместе с датой выпуска. Если такого указания нет, следует проконсультироваться в аптеке. Как правило, настои (микстуры) и отвары хранятся не более трех дней, витаминные препараты — от шести месяцев до двух лет, антибиотики — в среднем два года. Пятипроцентный спиртовой раствор йода долго хранить не рекомендуется, так как йод от длительного взаимодействия со спиртом образует соединения, которые оказывают побочные явления.

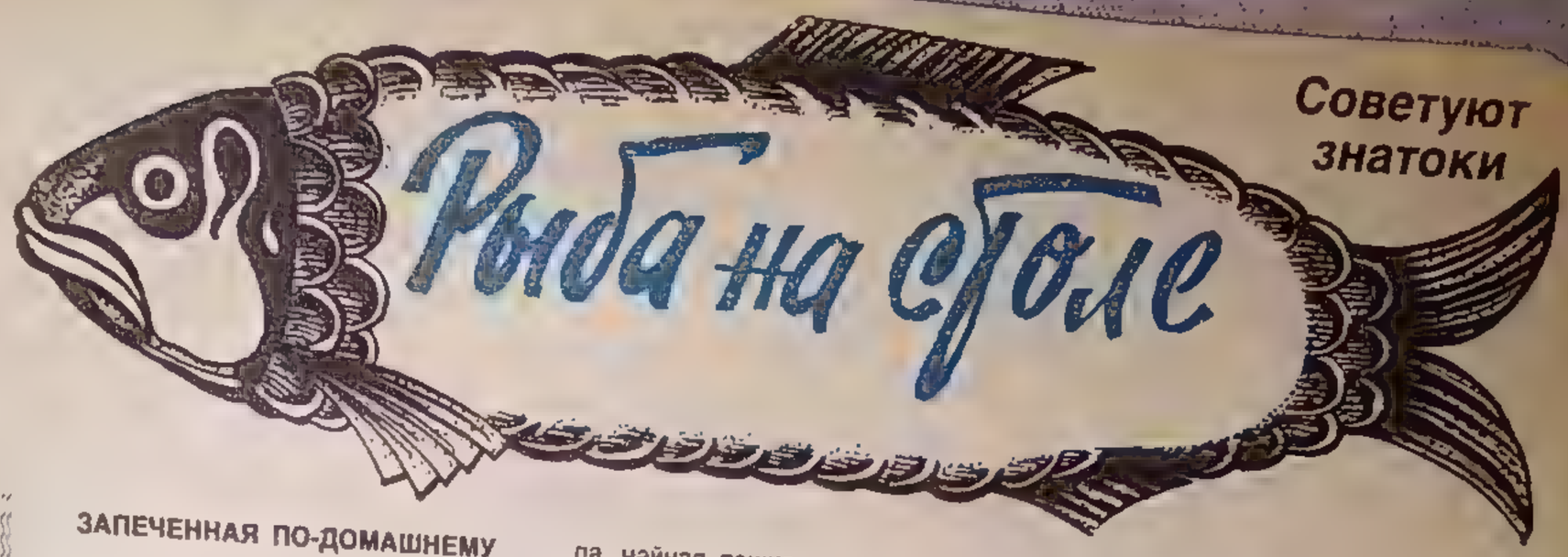
— Бывает так: срок годности еще не кончился, а лекарство уже потеряло свой первоначальный вид, как поступать в таком случае?

— Лекарства, изменившие цвет, вкус, запах, принимать нельзя, так же как отсыревшие таблетки, препараты, на которых нет этикеток, жидкие лекарства, в которых появился осадок.

Время от времени нужно перебирать содержимое аптечки и без сожаления выбрасывать лекарства, пришедшие в негодность.

Ни в коем случае нельзя перекладывать, переливать, пересыпать лекарства из заводской упаковки или аптечной тары в другую, переклеивать этикетки или делать свои надписи.

И еще одно нужно твердо усвоить: домашняя аптечка должна находиться в недоступном для детей месте.



Рыба на столе

Советуют знатоки

ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

Скумбрию, камбалу, ставриду, хек после оттаивания очистить, удалить голову, внутренности и плавники. Затем разрезать пополам и удалить позвоночник. Подготовленное таким образом филе нарезать (на больших кусках сделать два-три надреза, чтобы в дальнейшем куски не деформировались), посыпать солью и перцем, запанировать в муке, затем смочить в растворе льезона (яйцо, смешанное с молоком) и жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле или маргарине, пока не образуется золотистая корочка. Рыба, однако, не должна быть полностью готова, так как она еще будет подвергаться тепловой обработке. Обжаренную рыбу снять и отставить в сторону.

На смазанный жиром подогретый противень выложить обжаренную рыбу, а сверху — мелко нарезанные сушеные грибы, отваренные, а затем обжаренные с репчатым луком. Полить все томатным соусом, посыпать тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и запекать в духовке при температуре не более 160° в течение 10—15 минут.

Рыбу подать с жареным или отварным картофелем, зеленым горошком. На тарелку можно положить ломтики соленого огурца, салат из капусты

На 6 порций: 800 г рыбы, 2—3 столовые ложки муки, 2 луковицы, 2—3 столовые ложки томата-пасты, 100 г сушеных грибов, 1—2 столовые ложки молока, 1 яйцо, 150 г растительного масла или маргарина, петрушка, соль, перец.

ФИЛЕ С ЯБЛОКАМИ «ДАЙНАВА»

Небольшие куски рыбного филе замаринować на 30—40 минут в эмалированной посуде. Для маринада смешать вино, растительное масло, рубленую зелень, сок лимона, соль, перец.

Яблоки очистить от кожи и семян и слегка запечь в духовке (не более 1—2 минут). Филе нанизать на шпажки или шампуры, перемежая куски рыбы и яблоки. Обжарить в шашлычнице или в духовке.

Подавать филе, украсив зеленью и овощами. Можно предложить соус тар-тар. Готовить его так: соленые огурцы очистить от семян и кожи, нарезать мелкими кубиками, а затем, слив рассол, смешать с майонезом. Можно добавить в соус немного лимонного сока и рубленую зелень укропа.

На 600 г рыбного филе: 300 г яблок, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка лимонного сока, 2 столовые ложки сухого вина, соль, перец.

ШАШЛЫК

Для приготовления шашлыка желательно иметь несколько сортов рыбного филе: окуня, ставриды, трески. Оттаявшее филе промыть, нарезать кубиками или толстыми брусочками, посолить, поперчить, добавить мелко рубленную зелень укропа и петрушки, спрыснуть лимонным соком и поставить на час мариноваться. Смазать кусочки рыбы сметаной и нанизать их на шпажки. Жарить шашлык в электрошашлычнице или в духовке.

Подать шашлык с маринованными или солеными овощами, зеленью, маринованным репчатым луком. Подойдет к шашлыку и соус тар-тар.

На 800 г рыбного филе: столовая ложка лимонного сока, 3 столовые ложки сметаны, соль, перец.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ НА РЕШЕТКЕ

Нарезать тоненькими кружочками 3 головки лука, посолить его и растереть деревянным пестиком или ложкой, после чего выложить на блюдо. Запечь на решетке 5—6 рыбин или крупные брусочки рыбного филе, предварительно посоленные, поперченные и смазанные маслом или сметаной.

Готовую рыбу уложить на лук, посыпать зеленью, спрыснуть растопленным маслом. Подавать обязательно в горячем виде. Не забыть про соус тар-тар, который очень хорош к рыбным блюдам.

На 600 г рыбы: 3 головки лука, столовая ложка масла, соль, перец, зелень 15 г

КОТЛЕТА «ЛИНДА»

Рыбное филе пропустить через мясорубку. Замочить в молоке белый хлеб без корок и соединить хлеб с рыбной массой. Все посолить и поперчить, тщательно перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить яйцо и остатки молока, массу хорошо вымешать и поставить в холодильник.

Приготовить фарш для начинки котлет: сливочное масло размягчить руками или пестиком, перемешать с мелко рубленным, сваренным вкрутую яйцом, зеленью. Разделить фарш на 6 частей и, придав им удлиненную форму, положить в холодильник на 10—20 минут, чтобы масло затвердело.

Котлетную рыбную массу разделить на 6 частей по 60—70 г, распластать каждую на смоченную водой ладонь, положить приготовленный фарш и, помогая другой рукой, завернуть фарш, не оставляя швов на котлете.

Смешать яйцо с 3 столовыми ложками молока. Смочить котлеты этой смесью и запанировать в белых сухарях. Поставить в холодильник на 15—20 минут, чтобы котлеты затвердели. Потом вынуть котлеты, еще раз смочить и запанировать. Снова убрать котлеты в холодильник, пока приготовляется фритюр. Фритюр — жир или смесь жиров, в которых обжариваются котлеты, — должен быть хорошо разогрет. Котлеты обжариваются до образования румяной корочки, переворачивают их осторожно шумовкой.

Подают котлеты с картофелем, солеными и маринованными овощами. Очень подходят печеные яблоки и зелень.

На 6 порций: 600 г рыбного филе, 500 г белого хлеба, 150—200 г молока, 3—4 яйца, 400 г жира, 120 г сливочного масла, зелень, соль.

ФИЛЕ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Рыбное филе, нарезанное кусочками весом 80—100 г, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. На разогретой сковородке обжарить репчатый лук и чеснок, выложить на них рыбу, посыпать зеленью и, положив сверху нарезанные кружочками помидоры (или полив томатом-пюре), тушить на слабом огне 5—10 минут.

Подавать в горячем виде с белым обжаренным хлебом и отварным картофелем.

На 500 г рыбного филе: 2 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 столовые ложки томата-пасты (или помидоры), соль, перец.

КЛОПС

Филе хека, трески, окуня, сайды (можно по отдельности, а можно смешать несколько сортов) нарезать кусочками по 30—40 г, посолить, поперчить, запанировать в муке, выложить на разогретую с жиром сковороду и жарить до полуготовности. Добавить нарезанный кольцами репчатый лук, чуть позже — нарезанный дольками отварной картофель и жарить все вместе. В конце положить сметану, аккуратно перемешать и жарить еще минут 5. Обильно посыпать зеленью, рублеными жареными грибами (можно и без них) и подавать прямо на сковородке, со свежими овощами.

На 6 порций: 600 г рыбного филе, 50 г муки, 100 г жира (лучше маргарина), 4 луковицы, 200 г сметаны, грибы, зелень, соль, перец по вкусу.

И. ГРУШЕВСКИЙ,
повар московского ресторана «Россия»

Отдел ведет
международный арбитр,
заслуженный тренер РСФСР,
председатель женской комиссии
Шахматной федерации СССР
В. Н. ТИХОМИРОВА.

МАМА ПЛЮС... ШАХМАТЫ

Как-то в Центральном шахматном клубе проходили необычные состязания: каждая команда состояла из мамы, папы и сына или дочери. И в судейской коллегии был строго соблюден принцип «семейственности»: судили соревнования мама, папа и дочь Лена. Пришлось им довольствоваться судейской ролью, так как организаторы резонно рассудили, что допускать эту семью к участию в состязаниях было бы не совсем справедливо: ведь она состояла из мастера и двух международных гроссмейстеров. Вот об этой семье мы и хотим сегодня рассказать.

В шахматном мире известно немало случаев, когда увлечение одного из членов семьи заражало других, приводило к созданию шахматной династии. Но наиболее известной, безусловно, можно считать шахматную семью Ольги Николаевны Рубцовой.

В прошлом году отмечалось 50-летие первого женского чемпионата страны по шахматам. Главной «именинницей» на юбилее была О. Н. Рубцова — первая чемпионка СССР.

У самой Ольги Николаевны знакомство с шахматами тоже «семейного» происхождения. Ее отец — профессор, заслуженный деятель науки и техники, лауреат Государственной премии СССР Н. Н. Рубцов был большим любителем шахмат, имел первую категорию, часто выступал в соревнованиях. Именно у него еще в раннем детстве научилась Оля мудрой игре. А в 18 лет она уже оказалась победительницей первого чемпионата страны.

В 1956 году Ольга Николаевна добилась высшего титула — стала чемпионкой мира. И сейчас она остается бойцом, не расстается с шахматным творчеством. В 1972 году О. Н. Рубцова стала чемпионкой мира по переписке, а в прошлом году выиграла первенство мира по переписке в составе команды Советского Союза.

Муж Ольги Николаевны А. Б. Поляк — мастер спорта по шахматам. В этом году у них юбилей — сорок лет творческого содружества и семейной жизни. Детей у Ольги Николаевны пятеро, и все любят шахматы. Два сына выполнили в свое время норму кандидатов в мастера, а самая младшая дочь, Лена, стала международным гроссмейстером.

Иногда судьба сводила мать и дочь в одном турнире: первенство Москвы 1964 года выиграла Лена, а второе место заняла Ольга Николаевна Рубцова.

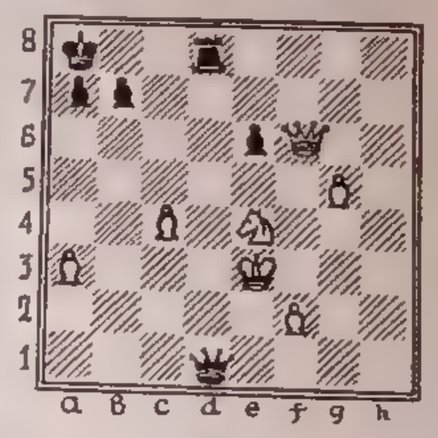
Теперь у Лены, ставшей Фаталибековой, растет дочь, пятилетняя Кира, которая на традиционный вопрос «Кем ты будешь?» уверенно отвечает: «Чемпионкой мира. По шахматам. В крайнем случае по фигурному катанию».

Надо, однако, сказать, что шахматными интересами никак не исчерпывается жизнь этой семьи. Дети Ольги Николаевны успешно окончили вузы, есть среди них и химик, и психолог, и геолог, и инженер-электрик, и химик-текстильщик. Все успешно трудятся и в науке и на производстве.

В заключение хотим познакомить вас с образцом шахматного творчества Ольги Николаевны Рубцовой. Приводим фрагмент из партии с мастером Бонч-Осмоловским, сыгранной в 1944 году.

После 51-го хода белых сложилась следующая позиция:

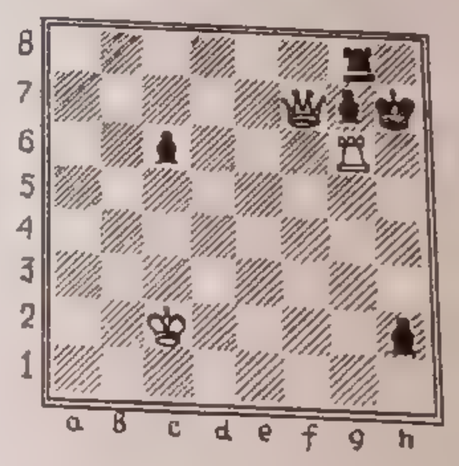
Бонч-Осмоловский — Рубцова



51... e5. 52. Ф:e5 Лd3+ 53. Крf4 Фf3×

Для тех, кто любит решать задачи, предлагаем любопытную позицию.

Белые начинают и дают мат в два хода.



Решение задачи, опубликованной в № 9.

1. Фd6 и на любой ход черных неизбежен мат.

Письмо не опубликовано, но...

Приняты строгие меры

Письмо работниц комбикормового завода Костромского комбината хлебопродуктов, в котором они сообщили о плохой организации труда, невнимании к людям и бесхозяйственности, редакция направила в областной комитет партии. Как ответил нам секретарь Костромского обкома КПСС тов. Горячев, факты подтвердились. Письмо женщин обсуждалось на расширенном заседании партийного бюро и заводского комитета профсоюза. Директор комбината привлечен к партийной ответственности. Сейчас проводится работа по укреплению комбината кадрами, улучшению условий труда и быта рабочих. Оборудуются комнаты для приема пищи, куда будут подаваться горячие обеды, организовано питание рабочих ночной смены. Проводится ремонт теплотрассы и благоустройство территории. Начат капитальный ремонт цехов комбикормового завода. Быстрее идет строительство молодежного общежития. В будущем году намечено сооружение детского комбината, жилых домов. Партбюро и завком комбината разработали мероприятия по усилению массово-политической работы в коллективе. О принимаемых мерах по устранению недостатков в работе комбината доложено на общем рабочем собрании.

На первой странице обложки: Мастер участка Нелли Науменко строит жилые дома в совхозе «Ташкентский» Новгородской области.

Фото Н. МАТОРИНА.

В приложении к этому номеру. модели и выкройки праздничных платьев, выкройки бюстгальтеров.

Главный редактор В. Е. ВАВИЛИНА

Редакционная коллегия:
А. П. БИРЮКОВА, И. Г. ВОЛОБУЕВА,
Д. Т. КАРАСЕВА, Е. В. КОНОНЕНКО,
М. И. РОЖНЕВА, З. Н. ТИМОФЕЕВА
(зам. главного редактора),
А. Г. ХРИПКОВА, Р. А. ЭЛЬДАРОВА.

Адрес редакции:
101458. Москва, А-15, ГСП.
Бумажный пр., 14.

ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:

промышленного — 250-11-72; международной жизни — 250-44-80; литературы и искусства, коммунистического воспитания — 250-12-30; семьи и быта, науки и атеистической пропаганды — 250-11-93; художественного оформления — 258-14-13; писем — 250-57-38; массовой работы — 250-44-80; зав. редакцией — 253-30-05.

Сдано в набор 25.09.78.
Подписано к печ. 17.10.78. А 01473.
Формат 60×90 1/8. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 5,43. Уч.-изд. л. 9,56.
Тираж 12 920 000 экз.
(1-й завод: 10 660 000 экз.).
Изд. № 2498. Заказ № 2879.

Ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типография газеты «Правда»
имени В. И. Ленина.
125865, ГСП, Москва, А-47,
улица «Правды», 24.

Оформление художника
Г. ГОРСТИНОЙ

Технический редактор
Н. И. МАКАРОВА.

ИЗ КОПИЛКИ МОДЫ

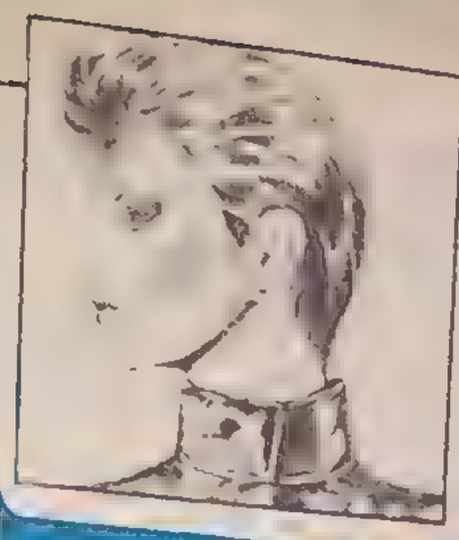
СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЧЕСКИ

1.

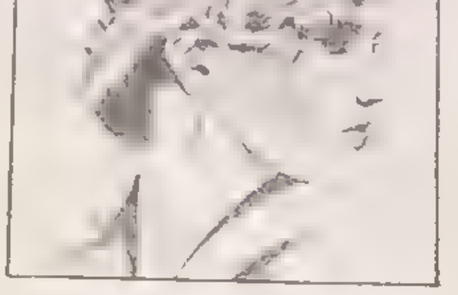
1. Коротко остриженные волосы зачесаны назад, покрыты лаком или набриолинены. Несколько тонких прядей образуют асимметричную челку.

2. Длинные волосы расчесаны на пробор и собраны в плотный пучок, расположенный за ухом. Небольшая прядь волос выпущена из пучка.

3. Короткая стрижка бритвой. С боков волосы зачесаны назад и слегка набриолинены, надо лбом — мягкие, свободно падающие.



3.



4.

4. Полудлинные, до плеч, волосы расчесаны на пробор, надо лбом приподняты валиком, концы заплетены в косичку. Волосы на макушке гладкие, прическа опрятная и держится за счет лака или бриолина.

У каждого генера свои капризы — говорят французские парикмахеры. Кто-то любит короткие волосы, кто-то предпочитает длинные. Но по общему мнению, прическа не должна быть громоздкой. В моде «маленькая головка» — аккуратно, тщательно причесанная. Нередко применяется бриолин, придающий волосам блеск, а прическе — гладкость. Известные французские парикмахеры предлагают такие варианты праздничных причесок.

5.

5. Длинные мягкие волосы собраны в валик у самой шеи и заколоты декоративными заколками. Спереди — слегка подвиты.

6 Короткие волосы плотно прилегают к голове. Укладка плоскими щипцами на мокрых волосах.

7.

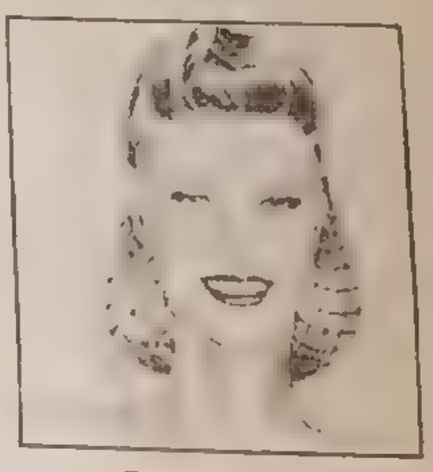
7 Прямые длинные волосы расчесаны на пробор, концы подвиты и закручены внутрь. Лоб открыт, одна прядь слегка приподнята надо лбом, другая — заколота небольшим декоративным гребнем.

8. Чтобы получить такую прическу, коротко остриженные волосы влажными смазывают кремом или жидкостью для укладки и взбивают руками, пряди волос свободно падают на лоб и виски, создавая «эффект непричесанности».

8.

9 Волосы со лба и висков поднимаются кверху единой прядью, перекручиваются и закалываются на макушке. Остальные — подворачиваются и убираются в сетку, которая закрепляется на макушке.

Н. УСТИНОВА



9.

По материалам журнала «Жардэн дэ мод».

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ «ТОП»

«Топ» — маленькая открытая блузка, или, как ее еще называют, — лиф на бретелях. Бретели, как правило, узкие, тонкие, хотя возможны и другие варианты — и в ширине и в форме самих бретелей. Для лета «топ» удобен в сочетании с юбкой заменит сарафан или открытое вечернее платье. «Топ» носят с костюмом и под платье с расстегивающимся лифом, со спортивной рубашкой и легким блузоном, с брюками.

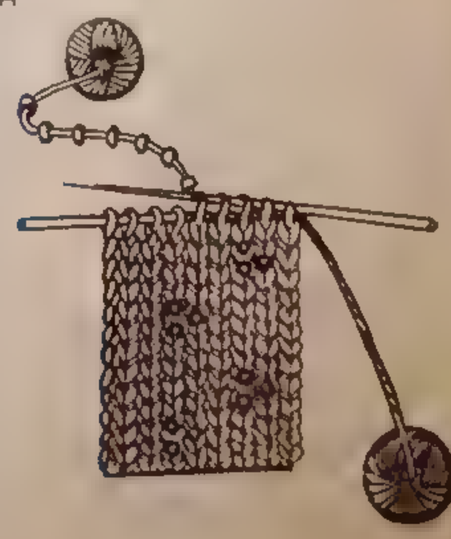
В зависимости от назначения определяются и ткань, из которой шьется «топ», и его фасон. От ситца и хлопчатобумажной шотландки до атласа и парчи — выбор широкий. «Топ» может быть без отделки, но может быть украшен строчкой, кружевом, вышивкой, какой-то другой тканью.

Наконец, еще одна разновидность «топов» — вязаные или сшитые из трикотажа. Такие вязаные «топы» можно надевать поверх водолазок или тонких свитеров, вместо жилета.

Л. ОРЛОВА

ВЯЗАНЬЕ С БИСЕРОМ

В последнее время журналы мод все чаще предлагают вязаные нарядные блузки, украшенные бисером. Бисер в таких случаях не нашивается на готовую вещь, а ввязывается по ходу работы, как это можно видеть на нашем рисунке. Фактура трикотажного полотна приобретает нарядный вид.



Советуют знатоки

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...

На дворе лето, ярко светит солнце. Но я все же предлагаю вам напрячь воображение и представить, что вы в холодный зимний день стоите возле проруби, в которой совершают свои привычные заплывы «моржи»..

Не первый десяток лет знакома я с одним из таких любителей круглогодичных купаний — нынче он приближается к семидесяти. Этот мой знакомый — заядлый любитель-фотограф, [illegible] работы часто печат[illegible]ются в республиканских газетах, но редко попадаются среди них фотографии, снятые возле проруби. Живо еще предубеждение против «моржей». Бокс? Пожалуйста. Дети на коньках? Отлично! Старушки, бегающие трусцой? Великолепно! Соревнования «моржей»? Ну, сколько можно... А они, «моржи», не сдаются, их отряды растут. Там и мужчины и женщины. И молодежь и пожилые. Их минуют простуды, катары и гриппы — температурные и бестемпературные, они с недоумением пожимают плечами, заслышав разговоры о том, как бороться с насморком или ангиной...

Нет, конечно, я не призываю вас всех последовать их примеру. Честно говоря, я и сама никак не соберусь с духом окунуться в ледяную прорубь. Моржи — это вершина закаливания. Но ведь каждый из нас может овладеть этой наукой в приемлемой, доступной для него мере. Приучить свой организм не бояться холода, не расплачиваться насморком за малейший сквознячок, за промокшие ноги и открытую форточку. И начинать закаливание надо именно сейчас, летом, когда тепло, когда мы больше бываем на воздухе, за городом, гуляем, купаемся, загораем.

С вечера налейте ведро воды и оставьте в помещении до утра — пусть согреется до комнатной температуры. Утром махровым или полотняным полотенцем, смоченным в воде, оботрите руки и ноги сверху вниз легкими движениями и снизу вверх с небольшим нажимом, грудь, живот, спину — круговыми движениями. Полотенце после обтирания простирните и высушите.

Когда привыкнете к обтираниям, можете начать обливания. Это не такая уж сложная процедура, не требующая много времени (утром его, как правило, у всех в обрез). Приготовив так же воду с вечера, утром, сразу после умывания, вылейте ее на себя одним движением, постарайтесь, чтобы не осталось сухих мест на коже. Позже, привыкнув к холодной воде, сможете растягивать обливание, доводя его до полуминуты. Если есть возможность, неплохо все это проделывать во дворе, в саду.

Следующий этап — холодный душ. Но обязательно — следующий, **последовательность — необходимое условие закаливания.**

Спите, конечно, с открытым окном. И потом, осенью, зимой, старайтесь форточку не закрывать. Утром, поднявшись с постели, не торопитесь одеваться, дайте возможность телу подышать. Не спешите надевать тапочки, походите босиком по полу, для начала недолго — одну-две минуты, затем дольше. В теплые дни ходите босиком по земле. Бродите в воде у берега — по щиколотку, по колено. Купаться начинайте, когда температура воды достигла 20—22 градусов. А вот к концу лета, когда вы уже закалитесь, можно заходить в воду и при температуре 12—15 градусов, если воздух не холоднее 16 градусов. Как ни приятно поплавать, а то и просто побултыхаться, не позволяйте вначале ни себе, ни тем более детям «мокнуть» более 5 минут. Лишь постепенно можете довести время купания до 20 минут.

Нет, вы не превратитесь за одно лето в «моржа», но сами заметите, что стали крепче, бодрее, лучше спите, реже раздражаетесь. В этом — благотворное влияние закаливания.

Как и занятия физкультурой, закаливающие процедуры необходимо дозировать в зависимости от состояния здоровья. Сделайте перерыв, если прихворнули, повысилась температура, а потом начните постепенно снова. Помните: если прекратили закаливание совсем, то действие предыдущих процедур постепенно ослабнет и через два-три месяца прекратится. Так что важна **не только постепенность, но и регулярность.**

Летом за городом встаньте пораньше и пробегитесь босиком по утренней росе. Вы почувствуете себя моложе, вспомните детство. Не правда ли, хорошо, когда большое удовольствие оборачивается еще и большой пользой?

Р. РАКИТИНА, кандидат биологических наук.

РОЗЫ ТРЕБУЮТ ЗАБОТЫ

Как только начнут появляться молодые побеги, пора формировать розовый куст — от этого зависит, насколько активным будет цветение. В течение всего лета прищипывают или удаляют верхушки побегов, опередивших других в росте, у однолетних растений выламывают часть бутонов. Кроме того, все стебли, появившиеся ниже места прививки, регулярно вырезают ножом, не дожидаясь, пока они вырастут.

Почву под розами тщательно рыхлят на глубину 8—10 см, удаляют сорняки. А чтобы защитить корни от перегрева, мульчируют почву торфом. Два-три раза в сезон участок перекапывают лопатой на глубину 20—25 см. Последний раз делают это в середине августа, чтобы не вызвать сильного роста побегов.

Розы поливают только до середины августа: при сильной жаре каждые 10 дней. Поливают в лунки или бороздки обильно: на куст — 6—10 литров; слабые, даже и частые поливы вредны для роз.

Первую летнюю подкормку проводят в период образования бутонов. Лучше подкармливать розы навозной жижей (1 часть коровяка на 10 частей воды с дополнением золы) или куриным пометом (в соотношении 1:12), на четыре-пять кустов — ведро настоя. Если нет органических удобрений, можно дать минеральную смесь: 20 г азотных, 30 г фосфорных и 40 г калийных удобрений на квадратный метр, вносить их лучше после полива или дождя. Третью подкормку вносят перед началом второго цветения — по 30 г азотных, фосфорных и калийных удобрений на квадратный метр. И последняя подкормка в сентябре фосфорными (20 г) и калийными (40 г) удобрениями, чтобы побеги лучше вызрели и подготовились к зиме. Часть бутонов следует отщипнуть, так как слишком обильное цветение осенью ослабляет растения.

Г. СВЕТОЗАРСКАЯ, цветовод

БУКЕТЫ ВПРОК

Недолго длится век свежих цветов. Как будет не хватать нам их долгой зимой! Если, конечно, не заготовить букеты впрок. А подумать об этом надо именно теперь, когда распускаются в цветнике розы, лилии, петунии и бархатцы, когда еще свежи и живописны их зеленые листья.

Способов засушки цветов очень много. Самый лучший, я бы сказал, научно обоснованный — это засушка в вакууме, тогда цветы почти совсем не меняют своего вида. Способ этот, к сожалению, не доступен обычным любителям. Поэтому советую воспользоваться другим способом — засушкой цветов в песке. Песок нужен чистый, ничем не загрязненный, лучше всего речной, мелкий. Если сжать в кулаке такой песок, совершенно сухой, он будет вытекать струйкой. Полурастустившиеся цветы, предназначенные для засушки, укладывают в коробку, на дно которой насыпают слой песка толщиной около трех сантиметров так, чтобы венчики лежали в песке горизонтально, а не наклонно. Стебли делаются короткими, длиной не более 5—6 сантиметров. Затем струйкой песка, сжатого в кулаке, осторожно, чтобы не смять отдельные лепестки, засыпаются сначала нижние лепестки, сердцевина, а потом весь цветок покрывается сверху слоем песка толщиной 3—4 см. Осторожно, не встряхивая, коробочки устанавливаются дней на 10—15 в самые теплые и сухие места или на солнце, но не над огнем — чем дольше засушиваются цветы, тем прочней они будут. Если после засушки лепестки начнут выпадать, их можно укрепить канцелярским клеем. Высушенные цветы насаживают на тонкие прутики ивняка или стебли высокой травы и укрепляют нитками.

Небольшие цветы засушивают в кульках, свернутых из толстой бумаги или из картона, чтобы можно было поставить их вертикально и не сминать при засыпке песком.

В букете должны быть и зеленые листья, листочки хмеля, папоротника, белой акации, пиона, шиповника, травы. Засушка листьев более проста, их аккуратно кладут между слоями газет и прижимают доской с тяжелым грузом.

Теперь можно собрать букет: бутоны на прутиках и листья ставят в песок, насыпанный в вазу.

Таким способом можно засушить не все цветы. Лучше других сохраняются розы, пионы, ромашки, астры, очень маленькие подсолнухи.

Г. БЕКЕНЕВ

Москва

ЛЕТНИЙ ДЕСЕРТ

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Можно составить салат из любых имеющихся в вашем распоряжении фруктов. Хорошо, например, сочетаются яблоки, груши, сливы, клубника, апельсины. Фрукты очищают от семян, косточек и кожицы, нарезают кубиками, лапшой, как понравится, и смешивают. Иногда добавляют замоченный предварительно изюм, толченые или измельченные орехи. Перед подачей на стол салат заправляют сметаной, взбитой с сахаром. Можно заправить и майонезом, сливками, мороженым. Кому что по вкусу.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЗЕМЛЯНИКОЙ

Перебрать и протереть через сито свежую землянику, добавить по вкусу сахар, влить молоко, размешать и взбить. Перед подачей на стол охладить.

ПИРОЖНОЕ С МАЛИНОЙ

Стакан муки просеять, положить в муку 100 г охлажденного масла и порубить все ножом. Влить в смесь 4 столовые ложки молока, всыпать 2 столовые ложки сахара, щепотку соли и замесить тесто. Дав ему постоять с полчаса, раскатать из теста лепешку и выложить на противень так, чтобы получилась форма пирога, бордюр должен быть высотой около 2—3 см. Выпечь в духовке.

Сварить крем: пол-литра молока, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, сахар по вкусу. Приготовить желе на 250 г малинового сока — столовая ложка желатина. В выпеченную форму выложить охлажденный молочный крем, а сверху залить желе. Когда оно застынет, разрезать пирог острым ножом на пирожные — нож каждый раз надо опускать в горячую воду.

Л. ВИТАЛЬЕВА

Последите за собой, пожалуйста

Травяная косметика

...лето — время отпусков, экскурсий. Все вокруг зеленое, все цветет. И нам хочется быть красивыми, чтобы кожа дышала, была свежей, под стать летним солнечным дням.

Испокон веку женщины всех времен и народов пользовали для красоты «зеленую» косметику: травы, листья, цветы. В «Вертоградах» и «Травниках», в пожелтевших старых календарях в памяти людей сохранились народные рецепты средств ухода за кожей.

Наша косметическая промышленность выпускает всевозможные лосьоны, кремы, жидкости, содержащие лечебные и тонизирующие наборы лекарственных трав. Но ведь очень приятно на отдыхе самим собирать целебные травы и с их помощью хорошеть.

Вот несколько рецептов современной медицины, которая охотно использует секреты народной травяной косметики.

При вялой, стареющей коже очень полезно умываться холодными травяными настоями. (Напоминаем, как готовить настой из свежей или сухой травы: столовую ложку травы залить стаканом крутого кипятка, поставить на слабый огонь минут на сорок, затем процедить, охладить). Можно разлить настой в формочки испарителя холодильника и утром протирать лицо кусочком льда, а потом накладывать подходящий крем.

Если кожа очень сухая, рекомендуем умываться холодным настоем чая, ромашки, липового цвета, шалфея, березовых листьев, мяты (любым из них). На влажную после умывания кожу нанесите ваш обычный питательный крем. Через 5—7 минут промокните его салфеткой.

Полезны для нежной, сухой и раздражительной кожи маски из трав. Возьмите столовую ложку смеси трав: ромашки, мяты, подорожника, заварите стаканом крутого кипятка. Процедите. Добавьте, помешивая, чайную ложку картофельного крахмала. Нанесите на лицо, через полчаса смойте холодной водой.

При сухой коже все питательные маски, а также косметику накладывают только на крем или растительное масло. Если кожа плохо переносит крем, попробуйте заменить его обычным маргарином, в него можно добавить сок огурца, рябины, свежий сок капусты. Помните: нельзя употреблять жирные кремы в жару.

При жирной, пористой коже полезно по утрам умываться настоем ромашки или зверобоя, шалфея, календулы (ноготков), полыни.

После ванны для такой кожи хороши маски из взбитого белка с чайной ложкой сока рябины. Маску накладывайте несколько раз (не давайте ей высыхать на лице). Затем умойтесь.

Потливую кожу лица полезно в течение дня несколько раз протирать ломтиком лимона или свежего огурца. Можно сделать настой из коры дуба и ивы, добавив чайную ложку столового уксуса, развести водой в соотношении 1:10 и умываться по утрам.

Полезна и маска из светлой моркови. Две морковки натрите, добавьте сырой желток, несколько капель растительного масла. Подержите маску 20—25 минут, затем снимите ее ватным тампоном и ополосните лицо холодной водой.

Не все женщины радуются теплым лучам солнца. Некоторым оно приносит не красивый, ровный загар, а веснушки, пигментные пятна. Можно попробовать умываться свежим настоем зелени петрушки, настоем цветов одуванчика, липовым чаем.

Помогают маски из сока и кашицы свежих листьев капусты или из рябины. То и другое в равных количествах смешивают с простоквашей. Маску накладывайте на 10—15 минут ежедневно, снимая затем влажным тампоном.

При сухих волосах за 10 минут до мытья полезно сделать массаж головы, втирая в кожу репейное масло. Оно добавляется в настой из мелко изрубленных корней лопуха в соотношении 1:10. По проборам втирайте масло кончиками пальцев давящими движениями. Затем расчешите волосы расческой и щеткой. Если волосы слабые, выпадают, полезно втирать 2—3 раза в неделю настой из листьев крапивы, шишек хмеля, полевого хвоща, календулы (в равных количествах); на литр настоя добавляйте чайную ложку касторового масла.

При сальных волосах можно употреблять ту же жидкость, но без касторового масла. Полезны для таких волос кашицы из листьев свежих одуванчиков, мяты, ягод рябины. Нанесите их на кожу, посидите минут 10, прикрыв голову полиэтиленовой косынкой, затем расчешите волосы.

Если глаза быстро устают, отекают веки, вокруг глаз появляются морщины, тоже хорошо применять «травяную косметику». Вечером наложите на прикрытые веки натертый сырой картофель или сделайте холодные примочки из настоев листьев березы, ромашки. После процедуры нанесите в направлении от носа по верхнему веку к виску и обратно по нижнему веку к носу растертый между ладонями крем. Через 10—15 минут излишек крема снимите салфеткой.

От чистки и переработки ягод и фруктов могут грубеть руки. Положите их на 10 минут в теплое картофельное пюре, затем ополосните в подкисленной уксусом воде.

Летом грубеет кожа на пятках. На 2—3 часа обложите их сырым луком, затем помойте теплой водой и смажьте кремом «Турист», «Эффект».

Если ноги или руки сильно потеют, ежедневно делайте ванночки из отвара дубовой коры, зверобоя и корневища змеевика. Две чайные ложки хорошо измельченной смеси заварите двумя стаканами кипятка, кипятите 10 минут, остудите, процедите, добавьте две столовые ложки уксуса.

Свежим соком календулы можно смазывать места укусов насекомых. Это снимет раздражение кожи.

Если кожа лица и рук обветрилась, обожжена солнцем, добавьте в ваш крем несколько капель сока лугового василька или аира.

Настоем корней аира в смеси с дубовой корой можно полоскать рот, удаляя неприятный запах.

Вы сегодня «перезагорали», кожа покраснела, покрылась кое-где пузырями. Больно, и загар будет некрасивым, ляжет неровными пятнами. Азербайджанские травники рекомендуют в этих случаях настой зверобоя. Можно также применять свежие порубленные листья подорожника, ноготки (цветы и листья), тертую морковь.

Свежим соком стебля чистотела выводят бородавки, смазывая их раз в день.

Хороший старинный рецепт для жирной кожи. Возьмите перезрелые ягоды, почистите, мелко порубите и заполните в стакан, наполнив его до половины. Долейте стакан водкой и, прикрыв его, поставьте на солнышко. Через 12 дней процедите. Протирайте лицо ежедневно.

Поговорим немного о том, когда и где собирать травы, наиболее употребляемые в косметике.

В течение всего лета можно собирать листья **березы**. Их употребляют для масок, настоев свежими или высушенными (только не на солнце!).

Незаменима в косметике **дубовая кора** (лучшее средство от потливости!). Сушить ее трудно: в темноте, на ветру. Так что лучше купить кору в аптеке. Но если вы набредете на свежую вырубку, соберите кору с молодых ветвей. Разумеется, с живого дерева кору снимать нельзя, это его погубит.

Сосна весной дает косметике почки. Летом наберите в холщовый мешочек иголок, они вам пригодятся и в свежем и в сушеном виде.

Все лето на полях и лугах цветет мелкая «медицинская» **ромашка.** Ее собирают, аккуратно отщипывая цветоножки. Часть цветов употребляйте для свежего настоя, остальные посушите на солнце, не забывая помешивать.

Начиная с середины июня вам будет часто встречаться **василек.** Собирайте сначала цветы, а ближе к осени — семена. Скромная фиалка наших полей — **иван-да-марья** — растет повсюду. Собирайте ее цветы, листья, стебли — пригодится все, кроме корней. У **зверобоя** (с июня по август он цветет на опушках и вырубках) берите верхушки с цветами и листьями. Все эти травы сушите на чердаках, в сараях — подальше от солнца.

Вдоль болот, озер, рек растет трубчатая сочная трава **аир.** Осенью соберите ее, разрежьте и посушите. Все лето собирают листья **подорожника, одуванчика. Полевой хвощ** срезают у самого корня. Эти растения дают свежий сок и кашицу для масок.

С мая по сентябрь можно срезать листья **крапивы.** Испорченные бурые листья выбрасывайте. Крапиву употребляют для масок, настоев, подкисленных столовым уксусом.

Популярен в народной медицине **липовый цвет:** его сушат и заваривают, как чай. Помните, что липа цветет в конце июня только 15 дней.

В избытке дает косметику сад и огород: цветы **розы, лилии** белой, ее луковицы, **календулу** (ноготки), зрелые ягоды, а также овощи — **петрушку, хрен, огурцы, помидоры, капусту.** Все это вы можете использовать и для красоты. Попробуйте.

Л. ГОРДИНА, врач

Дела домашние

СКОРО ЯГОДЫ ПОЙДУТ

Недалек тот день, когда сад начнет приносить нам первые свои дары: наливается клубника, набирают силу смородина, крыжовник. Вкусны свежие ягоды! Так хочется сохранить урожай, чтобы и зимой побаловаться вареньем, компотами, ягодой с сахаром. Есть много способов запасти впрок ягоды — мы не раз писали о них. Но, к сожалению, при длительной пастеризации компотов большая часть витаминов, содержащихся в ягодах, разрушается. Меньше всего потерь бывает при быстрой, почти мгновенной пастеризации, когда ягоды подвергают воздействию высоких температур всего на 5—10 секунд. Не теряя своих ценных свойств, обработанные таким образом ягоды могут храниться более года.

Как это делается? Доводят до кипения воду в большой 3—5-литровой кастрюле. Одновременно кипятят сахарный сироп. В другой кастрюле подогревают банки для консервирования. Ягоды, помещенные в дуршлаг, опускают в кипящую воду на 10—20 секунд, пересыпают в горячую банку, заливают кипящим сиропом и тут же закатывают.

Так можно консервировать землянику, малину, облепиху, красную, белую и черную смородину, крыжовник, вишню. Ягоды собирают и моют осторожно, стараясь не повредить, не помять. Консервировать их надо свежими, в тот же день, когда собрали.

Сироп лучше приготовить заранее, чтобы день-два он постоял в холодильнике. Крепость по вкусу. Для кислых ягод на пол-литра воды берут полкило сахара, для сладких — сахара можно взять меньше, воды — больше. Сироп кипятят и непременно процеживают через марлю, сложенную в четыре слоя.

Можно готовить компоты и совсем без сахара, заливая ягоды кипятком.

Д. КОРШУНОВ,
инженер-технолог
консервной промышленности

[illegible] плавания на мел[illegible] в тихую погоду. [illegible] Сначала, как и мы в [illegible] учите малыша дышать в [illegible] Попросите насобирать со дна [illegible] красивые камушки или разыскать в песке спрятанную вами заранее игрушку. Поиграйте в **«пароход»**: наклонившись вперед, идти по дну, перебирая руками, будто пароходными колесами. Время от времени окунуть голову в воду, сделать выдох — «выпустить пар». **«Медуза»** — сделать глубокий вдох, присесть на дно и, наклонившись вперед, всплыть на поверхность. Руки и ноги висят свободно.

Недалеко от берега можно поиграть на воде в мяч, посоревноваться, кто раньше допрыгает до берега на одной ножке или кто лучше умеет прыгать **«жабой»** (присев, оттолкнуться ногами ото дна и, хлопнув в ладоши, приземлиться на руки и ноги). Да мало ли игр можно придумать на воде! Но помните: все игры и упражнения выполняют только в сторону берега.

Лишь после того, как малыш научится дышать, то есть делать выдох в воду, покажите ему, как лежать на воде без движения: лицо опущено в воду, ноги выпрямлены, а носки слегка внутрь и оттянуты. Лежа на спине, голову также погружают в воду — один нос да глаза видны, таз и ноги опускают еще глубже, руки раскинуты в стороны.

Следующий этап обучения плаванию — скольжение на груди и на спине. Пусть ребенок зайдет в речку по

пояс, наклонившись вперед, ляжет на воду и, оттолкнувшись ото дна, скользит к берегу, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Это упражнение называется **«стрела»**. Другое упражнение — **«торпеда»**: лечь в положение «стрелы» и скользить по воде, делая движения ногами, как при плавании стилем кроль. **«Буксир»**: обозначьте на берегу «причал», войдите в воду метров на 10—15 от «причала». Ребенок ложится на воду на грудь или спину. Он «баржа», а вы «буксир»: берете его за руки и буксируете к «причалу». Разновидность такой игры — **«толкатель»**: «буксир» толкает перед собой «баржу», держа за ноги.

Когда ребенок научится хорошо скользить по воде, покажите ему, как работать руками и ногами, научите координировать движения с дыханием. Встаньте лицом к берегу, одной рукой возьмите ребенка за ноги, а другой, поддерживая снизу за живот или спину (смотря как он собирался плыть — на животе или на спине), мягко, но сильно толкните его к берегу. Пусть он скользит, выполняя движения стилем кроль.

Упражнение **«винт»**: скользить на груди, работая ногами, как при плавании кролем. Через 2—3 секунды перевернуться «винтом» на спину и, сделав вдох, возвратиться в исходное положение. Все это время продолжать работать ногами.

«Волчок»: вы одной рукой захватываете ребенка за голень, другой за голову и вращаете сначала в одну, потом в другую сторону.

«Велосипед»: на глубине по грудь оторвать ноги ото дна и делать движения, имитирующие езду на велосипеде. На поверхности воды можно делать руками плавательные движения. Чтобы это упражнение стало интереснее, засекайте время и следите, как растет «рекорд» — время, которое ребенок продержится на воде без опоры.

Для обучения технике плавания можно использовать надувные игрушки. Руками малыш держит игрушку, а ногами выполняет нужные движения.

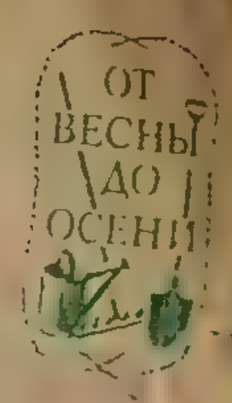
Главное, не торопитесь. Вся «школа» займет неделю-две. А уж потом можно учить ребенка прыгать в воду с невысокого помоста, совершать вместе с ним заплывы на глубоком месте.

И еще несколько советов. Купаться можно лишь через полтора-два часа после еды. В воде ребенок должен больше двигаться, чтобы не замерзнуть. Если появились первые признаки переохлаждения — посинели губы, тело покрылось «гусиной кожей», — пусть немедленно выходит из воды: пробежится по берегу или полежит на горячем песке. А самый главный совет — никогда не оставляйте ребенка у воды без присмотра.

У нас выпускается много книг по методике обучения плаванию. Не поленитесь сходить в библиотеку и просмотреть несколько таких изданий. Право же, это не помешает.

Е. ПОДОПРИГОРА,
мастер спорта по плаванию

ИЮНЬСКИЕ ЗАБОТЫ САДОВОДА



Отцвели плодовые деревья и кустарники, появилась на них завязь. Но не спеши, садовод, строить прогнозы на урожаи — хорошая завязь еще не все. Не польешь деревья, не подкормишь вовремя — осыпется завязь, сморщатся и опадут яблочки. Подкормка и полив — главные заботы садовода с наступлением жарких летних дней.

Растениям, на которых больше всего завязи, надо в первую очередь дать азотную подкормку, лучше всего настой коровяка: на ведро воды — 2 л жижи, такой дозы хватит на 1 квадратный метр приствольного круга. Можно внести селитру (12—15 г на ведро воды), если нет коровяка.

Для подкормки под ягодными кустарниками делают канавки глубиной 8—10 см — в пределах кроны куста, под малиной — с обеих сторон. Деревья подкармливают, внося удобрения в канавки, вырытые по границе приствольного круга. Канавки выравнивают, когда удобрительная смесь впитается. Если сад взрослый и деревья расположены близко друг к другу, вносить подкормку можно по всей площади.

Иначе приходится действовать, если под деревьями растет трава. Она, как правило, берет много влаги и питательных веществ, поэтому поливать придется больше, а азотные подкормки либо проводить чаще, либо увеличить в полтора раза норму. В июне, когда трава достигнет высоты 12—15 см, ее надо скосить.

В первой половине лета особенно важно следить за влажностью почвы. На болотистых участках, там, где близки грунтовые воды, или после длительных дождей в почве задерживается слишком много влаги, что может вызвать гибель корневой системы. Поэтому в низких, влажных местах надо выводить излишнюю воду в осушительную сеть и отказаться от агротехнических приемов, сберегающих в почве влагу.

А от недостатка воды часто страдают сады, расположенные на склонах, на легких песчаных почвах, на участках, где, кроме плодовых деревьев, растут сосны, ели, березы. Как узнать, достаточно ли влаги? Из ямки глубиной 25—40 см, вырытой под кроной дерева, берут горсть почвы, сжимают ее в кулаке. Если в раскрытой ладони почва рассыпается, полив необходим. Если почва остается комком, с поливкой можно повременить.

Количество воды для полива зависит от характера почв: для легких — 2 ведра на квадратный метр приствольного круга, для тяжелых — до 4 ведер. Корку на почве, образовавшуюся после полива, необходимо разрушить культиватором или граблями.

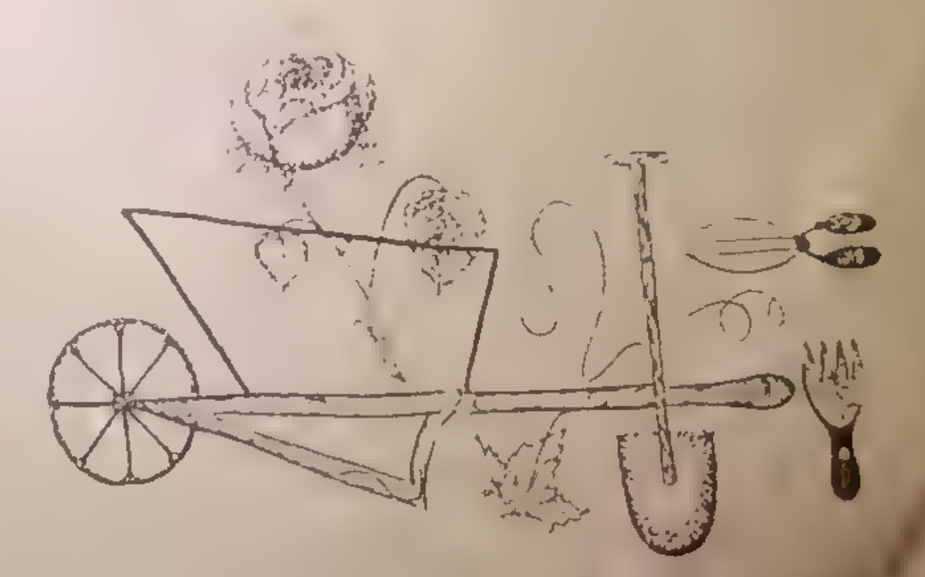
Сложно поливать сад, если он расположен на склоне горы. Поливая неумело, можно смыть плодородный слой. Чтобы этого не случилось, придется поливать по «чашам», делая канавки вокруг кустов и деревьев, или вставлять железный наконечник шланга на глубину корневой системы (делать своеобразные водные «инъекции»). Наконец, можно применить так называемое прерывистое дождевание — поливать до тех пор, пока вода не начнет стекать ручейком, и через некоторое время полив возобновить. Если воду приходится носить издалека, можно применять так называемый «сухой полив», чаще рыхлить почву, а культуры, у которых корневая система расположена у самой поверхности, целесообразно замульчировать. Как это сделать? На каждый квадратный метр почвы нужно внести по два ведра торфа. Можно использовать опилки, стружки или хвойные иголки. Но в этом случае потребуется дополнительное внесение в почву азотных удобрений (до 15 г на квадратный метр).

В июне же надо опрыскивать плодовые деревья раствором бордосской жидкости, чтобы их не поражала парша. Не забудьте проверять ловчие пояса и уничтожать накопившихся там вредителей. На ягодных кустарниках применение ядохимикатов в июне прекращают, так как скоро созреет урожай, но гусениц периодически собирают и уничтожают.

Начинает созревать земляника, ее всегда ждут с нетерпением. Некоторые садоводы, стараясь получить урожай побольше, слишком обильно подкармливают землянику. От этого начинают бурно расти листья и плети с розетками (усы). А урожай падает, так как на ягодах появляется серая гниль. И поливать и подкармливать землянику надо малыми дозами, а если ожидается дождливая погода, от полива и подкормок следует вовсе отказаться. В междурядьях земляники хорошо расстелить солому, хвойные иголки, чтобы ягоды не соприкасались с почвой, лучше проветривались.

Одновременно с появлением первых ягод начинают расти и усы. Если вы не собираетесь получить собственную рассаду земляники, то срезайте усы у самого основания.

Б. ПОПОВ,
кандидат сельскохозяйственных наук



СКОЛЬКО СТОИТ РУКАВ?

«Уважаемая редакция! Сейчас, как известно, изменился прейскурант на индивидуальный пошив одежды в ателье и мастерских. Разъясните, пожалуйста, что считается основным силуэтом, а что усложняющим элементом. В ателье нам сказали, что основной силуэт — это платье без рукавов, без выреза и вытачек. То есть, иными словами, мешок с дыркой для головы. Почему рукава считаются усложняющими элементами, не говоря уже о карманах и воротниках? Перечень усложняющих элементов хранится в сейфах, и его никому не показывают.

А. ИВАНОВА.»

г. Волгоград.

Это одно из многих писем, полученных редакцией в связи с введением нового прейскуранта в ателье. Наш корреспондент **Л. Брохо-вецкая** попросила ответить на вопросы, которые ставят читатели, главного специалиста Центральной опытно-технической швейной лаборатории Министерства бытового обслуживания населения РСФСР Раису Борисовну КОНТОРЕР.

— Почти четверть века просуществовал старый прейскурант. Многое изменилось за это время в нашей одежде. Появились новые виды тканей — синтетические, дублированные, всевозможные трикотажные полотна. Женщины стали носить брючные костюмы, длинные вечерние платья, жилеты, куртки, пиджаки типа мужских, пальто из кожи или ее заменителей. Нередко случалось, просит заказчик сшить новую, модную, необычную вещь, а прейскурантом она не предусмотрена, цена неизвестна. Приходилось отказывать.

Прейскурант изменен именно для обеспечения гибкости цен, возможности определить стоимость изготовления любого фасона, любой новинки моды. Но, конечно, если вещь сшить сложно, если она требует большой работы, за это надо платить. В новом прейскуранте даны цены на все виды отделочных работ: модную сейчас вышивку, плиссе, гофре, изготовление воротников, манжет, галстуков, шарфов, цветов и так далее.

— Не будем говорить сейчас об остромодных или усложненных вещах. Предположим, человек хочет заказать обыкновенное платье из обычной ткани, без какой-то особой отделки и деталей. Почему он должен платить дороже?

— За простое платье — мы называем его изделием минимальной сложности — платят столько же, сколько раньше. Но ведь не все вкладывают в понятие «простой фасон» один и тот же смысл. С точки зрения нового прейскуранта простейшие платья, блузки, сарафаны — это прямые или полуприлегающие, неотрезные по линии талии (с четырьмя вытачками по ней), без рукавов или с короткими цельнокроеными рукавами без ластовиц. У них может быть средний шов, складка впереди или на спинке. Воротник отложной, шаль, стойка или вырез горловины несложной формы.

Пальто минимальной сложности — одноборотное или двубортное, тоже прямого или полуприлегающего силуэта, слегка расширенное по боковым швам, с вытачками (не более четырех), застежка наружная или внутренняя на петли, пуговицы, «молнию»; карманы прорезные или накладные несложной формы (не более двух); спинка цельная или разрезная со швом или складкой; воротник отложной (или шаль, стойка), втачные рукава.

— Рукава пальто не считаются усложняющим элементом, это и понятно: кому нужно пальто без рукавов? Почему же за каждый рукав платья платят отдельно?

— Сейчас, как вы знаете, мода делает особый акцент на рукав. Появился новый, интересный крой: японка, «летучая мышь», квадратная пройма, спущенная пройма, рубашечный рукав и так далее. На исполнение рукавов, учитывая сметку, подгонку, уходит много времени. Исходя из этого и взимается дополнительная плата. Кстати, если рукав пальто сложной конструкции, за это тоже придется доплачивать.

— Как определяется стоимость усложняющих элементов?

— По трудоемкости обработки все они разделены на три группы. В первую — самую многочисленную — входят элементы, на выполнение которых идет от 35 до 50 минут: это различные конструктивные линии, рельефы, складки, кокетки, подрезы. Сюда же отнесено большинство фасонных деталей: планки, манжеты, паты, хлястики, пояс, разрезы или шлицы, сложные накладные карманы и так далее.

Вторая группа — это элементы, на выполнение которых затрачивается до полутора часов (каждый оплачивается как два простых элемента): рукава, о которых мы уже говорили, притачные капюшоны, баски, пелерины, утепляющая прокладка, съемный воротник.

И, наконец, третья группа наиболее трудоемких элементов, на каждый из которых тратят более полутора часов (они и оплачиваются, как четыре простейших). В эту группу входит обработка самых сложных, индивидуальных моделей, нарядной и вечерней одежды, обильная драпировка полочек и спинки, прокладки из натурального меха, дублирование тканей.

— А если заказчик хочет отделать платье вышивкой, бейкой или простегать?

— Тут все будет зависеть от плотности вышивки, частоты стежки. При отделке воланами, оборками, кантами, бейками, тесьмой плата берется за каждый метр отделки.

— Влияет ли на оплату нестандартный размер пальто или платья, особо большая длина?

— Да, разумеется. Ведь сшить платье 64-го, допустим, размера гораздо сложнее — труднее разложить детали на ткани, подогнать по фигуре. То же и с длиной. Эти работы оцениваются по специальной таблице надбавок (или скидок) к полной стоимости.

— Раньше закройщик советовал фасон попроще, постандартнее, чтобы не ломать себе голову, не возиться. А как теперь? Заинтересован ли он в сложных деталях, обилии отделки?

— Закройщик заинтересован в одном: чтобы обновка пришлась заказчику по душе и не потребовалось переделок. Зарплата его и мастеров зависит от затраченного ими труда, времени, пошедшего на работу, и только от этого. За то же время он может сшить два простых платья или одно сложное — количество изделий для него не играет роли.

Но, конечно, прежде чем принять заказ, закройщик должен объяснить клиенту, насколько та или иная деталь, та или иная отделка удорожит стоимость вещи. Кроме того, в каждом приемном пункте, салоне на самом видном месте должна быть вывешена выписка из прейскуранта, в которой указана стоимость всех работ.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ

Все, наверное, видели, как мама или папа, а то и оба вместе тащат большого уже (лет семи) мальчишку в воду, а он орет, брыкается, вырывается из рук — боится! А ведь у самых маленьких такого страха нет. Как правило, они очень любят воду. Их трудно вытащить из ванночки, оттянуть от струи, бегущей из крана.

У нас на Центральном стадионе Киева уже несколько лет существуют детские оздоровительные группы, куда принимают ребят начиная с 3 лет. Знаем мы немало примеров, когда плавать учили совсем крохотных, не умеющих ходить малышей. Раньше о подобных случаях писали, как о чуде. Сейчас это почти норма. Чем меньше ребенок, тем легче научить его плавать. Страх перед водой еще не проснулся, да и плавучесть у малышей лучше, чем у взрослых: меньше удельный вес, лучше обтекаемость тела. Гибкость и подвижность суставов дают возможность быстрее освоить технику плавательных движений. Гораздо труднее, если в группу попадает шести-семилетний ребенок, уже испытавший, не без помощи родителей, страх перед водой. Сначала приходится преодолевать этот страх, а уж потом браться за обучение плаванию.

В каждой группе у нас десять малышей от трех до семи лет. Мы специально подбираем такую разновозрастную компанию, чтобы старшие могли помогать маленьким, взять их за ручки, вместе спуститься по лесенке в воду, а после занятия помочь обтереться насухо, скорее одеться. Старших не надо просить заботиться о малышах. Они делают это с удовольствием. А когда доходит до уроков на воде, то, может, старшие и испугались бы по первому разу, да ведь стыдно: малыши рядом.

На первых занятиях мы учим детей держаться на воде и дышать в воду. Учим, играя: «Посмотрите на свои ручки под водой», «Поищите рыбку», «Достаньте игрушку, упавшую с бортика»... Даем мы и домашние задания: дышать в воду, используя ванночку, тазик.

Очень важно, чтобы ребенку все время было интересно. Раз интересно, значит, не страшно.

И если вы приходите с малышом не в бассейн к опытному тренеру, а просто на берег речки — не забывайте об этом правиле. К сожалению, бытует мнение, что ребенка, не умеющего плавать, сразу нужно бросить на глубину: ничего, мол, выплывет, а не выплывет, так вытащим. Это очень опасно! Вы можете навсегда поселить в малыше ужас перед водой, а то и нанести серьезную психическую травму. Нет, только весело, только с удовольствием! Никакого насилия и окрика!

ПЕРСОМЕТАМОРФОЗЫ

Дежурный по «Персоли» перевернул последнюю страницу овидиевых «Метаморфоз» и погрузился в сладкие мечтания. Да, красивые истории! Мертвый мрамор оживает, статуя превращается в пленительную живую женщину, самовлюбленный красавец юноша становится нежным цветком—нарциссом. В наши дни таких чудес не бывает. А впрочем... Не такие чудеса, так другие.

Дежурный припомнил то, о чем прочитал за последнее время в почте «Персоли», взял в руки карандаш и кратко изложил на листе бумаги. Заметки его под названием «Персометаморфозы» мы и предлагаем читателям.

* * *

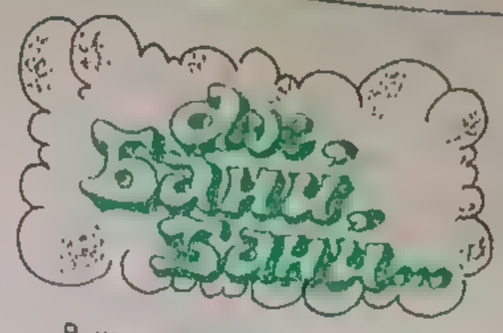
Чудесные превращения происходят на Горьковской фабрике-прачечной № 1. Вы сдаете в стирку простыню—белую, льняную, новую, а получаете назад старую, с казенной печатью какого-то учреждения либо чайное полотенце. Не верите—спросите у жительницы г. Горького М. В. Лотковой, которая регулярно пользуется услугами этой прачечной, или побывайте сами на приемном пункте: там вы обнаружите целый ворох не опознанного клиентами белья.

* * *

Можно ли превратить дверцу от холодильника «Север-7» в переключатель к тому же холодильнику? Оказывается, можно. По крайней мере для работников Московского завода холодильников сотворить такое чудо ничего не стоит—дайте только срок месяцев эдак четыре-пять. В этом убеждает рассказ жительницы г. Мстера, Владимирской области, Т. Н. Мухиной. Обнаружив у только что приобретенного холодильника вышеназванной марки неисправную дверцу, покупательница отправилась на почту и послала дверцу на завод.

Почти через пять месяцев приносят ей аккуратненькую посылочку с обратным адресом завода. «Ну и чудеса,—ахнула тов. Мухина,—дверца-то чуть ли не в спичечном коробке уместилась». Вот тут-то и выяснилось, что дверца превращена заводскими магами в переключатель.

И снова отправилась посылка на завод. И снова Т. Н. Мухина терпеливо ждет:: на обратную-то метаморфозу тоже, поди, не меньше пяти месяцев требуется.



В какие времена вы не влекли к себе народ? Идут в баню здоровые, чтобы не болеть. Идут простуженные, чтобы «выбить» хворь. И в жарком туркменском городе Байрам-Али идут, чтобы освежить тело благодатным паром. Сначала байрамалиец отправляется в баню № 1. Закрыта Приуныв, но не теряя надежды, идет в баню № 2. Не работает. С тяжелыми предчувствиями едет на край города в баню № 3. И там на дверях огромный замок...

Где уж тут попариться, разгладить морщины...

Лозунг популярной телепередачи взяли на вооружение работники Прасковейского райбыткомбината Ставропольского края. Узнав о том, как реализуют залежавшийся товар в Витебском трикотажном ателье (см. «Работницу» № 4), бытовики из с. Прасковея последовали их примеру.

Заказали им сотрудники нефтебазы из г. Усть-Кут, Иркутской области, тт. Бякова, Рудых, Забелина и другие шесть нейлоновых рубашек. А получили четыре да еще в нагрузку три ремня стоимостью 3 рубля 50 копеек каждый и два портмоне по 2 рубля 10 копеек. Теперь женщины ломают головы: как поровну поделить три ремня, четыре рубашки и два кошелька на шесть человек.

ШАХМАТЫ

Отдел ведет международный арбитр, заслуженный тренер РСФСР, председатель Всесоюзной женской комиссии шахматной федерации СССР В. Н. ТИХОМИРОВА.

ЖАРКИЙ АВГУСТ В ПИЦУНДЕ

Не знаю, как по прогнозам метеорологов, но по предсказаниям шахматистов август и сентябрь в Пицунде будут очень жаркими. Девятнадцатого августа за шахматный столик сядут две замечательные шахматистки—Нона Гаприндашвили и Майя Чибурданидзе. В матче из шестнадцати партий победительница завоюет шахматную корону чемпионки мира.

Нона Гаприндашвили вот уже пятнадцать лет удерживает высший шахматный титул. Семнадцатилетняя Майя Чибурданидзе завоевала популярность в последние годы. Однако путь ее к встрече со своей знаменитой землячкой был так ярок и стремителен, усеян столь решительно поверженными титулованными соперницами, что ни у кого нет сомнений: борьба между двумя грузинскими шахматистками будет бескомпромиссной, схватки—жаркими, захватывающими.

Нашим читательницам, наверное, интересно познакомиться с историей женских первенств мира. Начинается она с 1927 года, когда победительница лондонского турнира Вера Менчик была объявлена первой чемпионкой мира среди женщин по шахматам. Семнадцать лет удерживала она это звание, не зная себе равных, доказав свое превосходство в шести следующих чемпионатах мира и в матчах с немецкой шахматисткой С. Граф.

Чешка по национальности, Вера Менчик родилась в Москве в 1906 году. В девять лет научилась играть в шахматы. В 1921 году семья Менчик переехала в Англию, где Вера завершила свое шахматное образование под руководством известного венгерского гроссмейстера Гезы Мароци. Ученица оказалась настолько «неблагодарной», что в одном из мужских международных турниров (1930 г., Скарборо) лишила Мароци первого места, сведя трудную партию со своим учителем вничью.

Менчик—первая женщина, которая отважилась состязаться с шахматистами-мужчинами. Она неоднократно участвовала в международных мужских турнирах и одержала ряд побед над гроссмейстерами и мастерами.

По предложению известного остряка гроссмейстера С. Тартаковера всех побежденных Верой мужчин включили в своеобразный «Клуб Менчик». Среди членов этого клуба оказался даже экс-чемпион мира Макс Эйве.

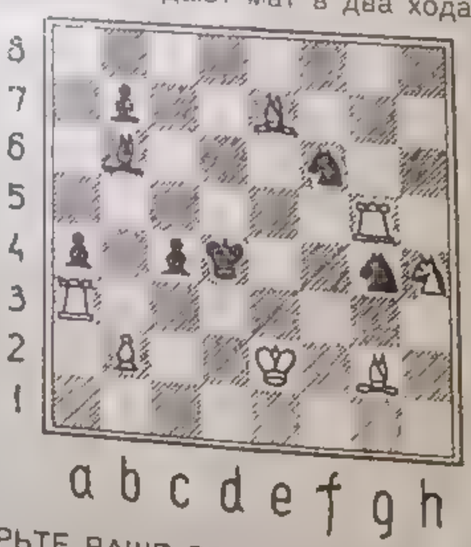
Умерла Вера Менчик непобежденной чемпионкой мира: ее жизнь трагически оборвалась в 1944 году во время воздушного налета фашистской авиации на Лондон.

В довоенные годы женское шахматное движение в нашей стране только зарождалось. Советские шахматистки еще не обладали достаточно высоким классом игры и в борьбе за первенство мира не участвовали. В 1947 году советская шахматная организация вступила в Международную шахматную федерацию. А в канун 1950 года был проведен первый послевоенный чемпионат мира среди женщин. В нем приняли участие четыре советские шахматистки: Людмила Руденко, Ольга Рубцова, Валентина Белова и Елизавета Быкова. К этому времени наши женщины значительно повысили уровень своей игры. Все четверо возглавили турнирную таблицу, а ленинградка Людмила Руденко стала первой советской чемпионкой мира.

С тех пор, вот уже более четверти века, советские шахматистки никому не уступают пальму первенства. Чемпионками мира были Елизавета Быкова и Ольга Рубцова. А с 1962 года шахматной короной завладела Нона Гаприндашвили. Об этой удивительной спортсменке, о ходе ее матча с Майей Чибурданидзе мы обязательно расскажем.

А сейчас хочу познакомить вас с интересной задачей белорусской шахматистки Е. Горовой. Приятно, что наши женщины приобретают вкус к шахматной композиции. Может быть, и кто-нибудь из вас найдет время заняться этим увлекательным делом.

Белые начинают и дают мат в два хода



ПРОВЕРЬТЕ ВАШЕ РЕШЕНИЕ (№ 5, 1978 г.)

1. Фg7+ Крс4 2. Фg4+ Крb5 3. Фd7+ Крa6 4. Фc8+ Крb5 5. Фc6+ Крс4 6. Фa4+ Крс3 7. Фb3+ Крd4 8. с3+ и белые выигрывают ферзя. Аналогичные продолжения возникают и при других отступлениях черного короля.

АСТРАХАНЬ ЖДЕТ...

Стоило еще недавно произнести имя этого города, и сознание привычно подбрасывало дразнящие ассоциации: Астрахань — икра и балыки, севрюга и осетрина. Астрахань — помидоры и, конечно же, знаменитые арбузы... А прошлым летом мы увидели фотографии на журнальных страницах — гибнут осетры... А прошлой осенью мы уже обходили стороной на рынках [illegible] слухи. В сентябре прошлого года доктор медицинских наук В. М. Лупандин в качестве члена специальной комиссии Академии наук СССР побывал в Астраханской области. Материал, который вы сейчас прочтете, написан после этой поездки.

АГПЗ: портрет крупным планом

Сигналы тревоги

Наверное, еще год назад такая командировка была бы невозможна, хотя экологическая ситуация в дельте великой реки уже давно вызывала тревогу. Но прежнее руководство области старательно закрывало на это глаза. Растет Астрахань, развивается, нечего сеять панику. А «паника» соответствовала, может, лишь самой доле необходимой области тревоги. Когда полтора года назад я знакомился с материалами о состоянии окружающей среды и здоровья людей в этом регионе, когда вместе с группой ученых подписывал письмо в директивные органы о необходимости принятия срочных мер, уже достаточно просматривалась экологическая угроза для области.

А ведь АГК тогда только начал работать, только шесть месяцев функционировала его первая очередь. АГК — это Астраханский газохимический комплекс, включает в себя промысел со скважинами и трубопроводами и Астраханский газоперерабатывающий завод (АГПЗ). Находится комплекс рядом с дельтой Волги, в 50 километрах от Астрахани. Газ Астраханского газоконденсатного месторождения содержит от 25 до 30 процентов сероводорода, токсичного газа, обладающего нейропаралитическим действием. По данным Мингазпрома, комплекс позволит, отказавшись от импорта серы, обеспечить ею заводы по производству минеральных удобрений, а заодно обеспечить бензином, дизельным топливом и природным газом Астраханскую область и Ставропольский край.

Но есть и такие цифры: за первые шесть месяцев 1987 года в населенных пунктах вблизи комплекса зарегистрирован экстремальный уровень загрязнения атмосферного воздуха сероводородом до 300 ПДК (то есть в 300 раз выше предельно допустимой концентрации). А если к этому добавить сообщение о случае массового отравления токсичными выбросами АГПЗ, станет ясно, что ситуация и сегодня достаточно серьезна.

С Иваном Николаевичем Дьяковым, первым секретарем Астраханского обкома партии, мы познакомились в первый же день моей командировки. В разговоре с ним я почувствовал серьезную озабоченность нынешнего руководства области сложившейся экологической обстановкой. Теперь здесь предпочитают знать суть, какой бы горькой она ни была — слишком дорого заплатила и платит область за способность прежних лидеров «сохранять спокойствие».

И потом в течение всех нелегких дней командировки, в череде постоянных переездов и огромного количества встреч с врачами, гигиенистами, экономистами, ихтиологами, экологами, учителями, с представителями местных Советов и партийных органов я постоянно ощущал эту обостренную тревогой решительную готовность не только поставить диагноз болезни, но и добиться ее лечения.

Я имел возможность изучить все материалы об экологической обстановке, накопленные в области, все сведения о влиянии загрязнения окружающей среды на здоровье людей. Мне помогали в любое время дня и ночи срочно добраться до любого населенного пункта. Скрывать и приукрашивать картину здесь уже не считали нужным...

Особая зона

Когда попадаешь сюда впервые, трудно понять, какой год у нас на дворе. По улицам на случай газовой тревоги расставлены сирены и громкоговорители, все жители, в том числе и дети, снабжены необходимым по инструкции противогазом. А рядом на территории завода стоят 200 автобусов, готовых в любой момент вывезти население из пораженной газом зоны... Что это — дурной сон, воспоминание о военном прошлом или «воспоминание о будущем», которым пугают нас фантасты? Да нет, обычный день в селе Сеитовка. В радиусе восьми километров от газоперерабатывающего завода живут около 10 тысяч человек, в том числе примерно 3 тысячи детей. Это и есть ОКЗ — особо контролируемая зона.

Экологическая справка

Если в 1987 году АГК в атмосферу было выброшено 1 миллион 22 тысячи тонн токсичных химических веществ, то уже за первое полугодие 1988 года выбросы составили 734 тысячи тонн. Это в 10 и 14 раз соответственно превышает проектные величины выбросов от объектов АГК. За первое полугодие 1988 года в селах особо контролируемой зоны зафиксировано уже 143 случая превышения ПДК по сероводороду. Замеры проб воздуха показали, что среднесуточные концентрации сернистого ангидрида даже на расстоянии 12 километров превышают ПДК в 16—22 раза.

Каждое утро сеитовская ребятня, как и остальные миллионы наших детей, отправляется в свою школу. Но если ночью «пахло тухлыми яйцами», как здесь говорят (а на самом деле, если ночью был выброс газа), 10 процентов ребят останется дома. Головная боль, слабость, тошнота, насморк, кашель, судорожные припадки. А те, что в школу все-таки придут?

— Заниматься ребята могут только первые два урока,— рассказывает директор Сеитовской средней школы И. Н. Сызранов.— А потом начинается нечто странное, хотя удивляться мы уже перестали. Дети засыпают, не в переносном, в самом буквальном смысле. Становятся вялыми, ложатся на парты. Пробуем тормошить, каждые пять минут зарядку устраиваем — бесполезно. Поднимут голову, но, видно, ничего с собой поделать не могут.

Естественно, два года назад ничего подобного в классах не наблюдалось. С пуском АГПЗ пропуски занятий увеличились в три раза, 30 тысяч часов в год. Раньше на четверки-пятерки учились 40—45 процентов детей, а сейчас лишь 20—25 процентов. Четкая временная граница этого явления, очерченная датой пуска комплекса, не может не навести на определенные размышления.

Но местные специалисты не

РАЗГОВОР ДЛЯ ДВОИХ

...традиционное стремление ограничить самые потребности человека. Предписывалась умеренность во всем: в еде, поступках и уж тем более в половой жизни. Долгое время эти ограничения поддерживала официальная медицина, призывающая к «благоразумной и умеренной любви, сохраняющей в твердости силы, общественные», ибо, как считалось, «слабость детородных членов происходит от частых вкушений любовных наслаждений». Сегодня медицина меняет свое отношение к сексуальности, а значит, и к сексуальным нормам. Впрочем, свои понятия о них есть и в педагогике, и в праве. Во многих отношениях они не совпадают и ныне, что, естественно, вызывает немало споров и сомнений. Но как бы то ни было, само это понятие — сексуальная норма — имеет несколько пластов.

Один из главных, разумеется, моральный. Разные люди по-разному могут относиться к одним и тем же проявлениям сексуальности, и особенно к формам половой близости. То, что для одного человека естественная норма, другим может восприниматься как нечто порочное, аморальное, как «отклонение». У зрелого человека эти оценки порой довольно жестко фиксированы в сознании, и скорректировать их бывает непросто. Норма — это то, что есть у меня, — это, пожалуй, одна из главных и самых устойчивых преград к пониманию, потому что в этом случае нормальными сексуальными проявлениями признаются лишь те, что совпадают с собственными, отнюдь не всегда самыми верными.

Но есть (и с ним безусловно нельзя не считаться) и чисто индивидуальный физиологический аспект нормы. У всех по-разному происходит половое созревание, далеко не одинакова потребность в реализации полового влечения и так далее. На протяжении жизни происходит вполне естественное изменение сексуальности — ее становление, ее пик, стабилизация, а затем и угасание. Однако даже это, оказывается, не всем известно.

Вот заходит в кабинет совсем еще молодая женщина, года не состоящая в браке, ее сомнения, ее беспокойство в принципе очень типичны. отсутствие интереса к половой жизни. Близость с любимым и любящим мужем воспринимается лишь как неизбежная необходимость — не больше. Появилась тревога, ощущение собственной неполноценности. В безнадежных поисках причин уже придирчиво оцениваются возможности мужа, который, впрочем, тоже достаточно обеспокоен. То и дело мелькают слова — «несовместимость», «развод». Увы (или, наоборот, к счастью), все объясняется совершенно естественным образом. Женская сексуальность развивается гораздо сложнее, чем мужская, и у многих женщин влечение к половому акту формируется только к 30 годам, у мужчин же, наоборот, с возрастом может несколько снижаться. Но здесь тоже все индивидуально, и очень многое зависит от взаимоотношений партнеров.

К тому, что должна знать женщина о сексуальности мужчины и мужчина о сексуальности женщины, мы еще вернемся в следующих, отдельно этому посвященных беседах.

А пока обратимся к вопросу, что такое сексуальная норма с точки зрения взаимоотношений партнеров? В соответствии, скажем, с критериями Сексологического института в Гамбурге, к норме можно отнести все сексуальные действия между двумя взрослыми людьми разного пола, которые происходят с их взаимного согласия, направлены на достижение обоюдного наслаждения и не вредят их здоровью. Очень часто задают вопрос, который, как видно, волнует и женщин, и мужчин: есть ли норма продолжительности полового акта? В лаборатории профессора Г. С. Васильченко установили экспериментальным путем нормальную длительность полового акта. Она оказалась в пределах от 1 до 3,5 минуты (25—270 фрикций). Хотя и это достаточно условные представления, тем более что в исследованиях учитывался лишь первый половой акт, длительность повторного обычно бывает больше.

Но вот здесь я хотел бы сказать и о другом. К сожалению, очень часто нам, специалистам, приходится сталкиваться с пациентами, у которых сексуальные расстройства возникли отнюдь не по физиологическим причинам. Пройдет порой не один час беседы, прежде чем обнаружишь причину истинную.

Вряд ли даже самая современная интеллигентная женщина может себе представить, какой глубокий след оставит в сознании мужа ее ироничная реплика, ее раздраженный тон и насмешливый взгляд, свидетельствующий о невысокой оценке его мужских качеств. Психологи считают, что порой лучше выяснить отношения между супругами сразу, нежели молчанием копить взаимные обиды. Но если речь идет о сугубо интимной жизни, любая критическая оценка партнера, пусть самая искренняя с вашей стороны, способна навсегда отрезать путь к пониманию.

И, наоборот, только нежность и такт, только взаимная благодарность помогут преодолеть многие и многие сложности в интимных отношениях. Мы почему-то привыкли не скрывать своих отрицательных эмоций, успешно выплескиваем их на окружающих, но как же боимся порой показаться слишком любящими, слишком нежными, слишком темпераментными! Хотя именно здесь «слишком» не бывает.

Ко мне на прием приходят женщины, страдающие серьезными неврозами [illegible] эгоистичны, грубы, неласковы в интимной ситуации. И это отнюдь не «женская блажь», как принято считать в довольно многочисленной среде мужчин, имеющих весьма отдаленное представление об истинных ценностях сексуальной жизни, несмотря на всю свою мужскую самоуверенность. Для женщины особенно важен и общий эмоциональный настрой. Часто, когда мужчина жалуется на ее некую холодность, отчужденность в минуты близости,— это, может быть, лишь следствие его невнимания, его грубости, обиды, им причиненной в обычной бытовой ситуации, вовсе не связанной с интимными отношениями.

Но при всем нашем искреннем стремлении ответить на многие волнующие вопросы со страниц журнала, сделать это подчас невозможно. Иногда надо много часов провести с пациентом, чтобы понять именно его проблемы, чтобы найти слова, именно ему предназначенные и только ему нужные. Для того и существуют сейчас различные консультации по семье и браку, хотя количество их, может, и недостаточное, обратиться к специалисту возможность есть, и не надо ею пренебрегать.

И, наконец, о вопросе, а вернее, протесте, прозвучавшем в последнем письме,— писать об этом вредно, могут прочесть подростки. Вот здесь я не согласен. До сих пор у нас крайне мало популярной литературы об интимных отношениях. Да и то, что выходит в свет, порой содержит устаревшие данные, категоричные, нетерпимые оценки и может неправильно ориентировать читателя. В сложившихся условиях дефицита литературы, по-видимому, именно женскому журналу целесообразно продолжить начатый разговор. Стоит ли опасаться, что подобные публикации в популярном журнале могут пробудить преждевременный интерес к вопросам пола у подрастающего поколения? Сейчас, при обилии печатных материалов на самые [illegible] то, к чему есть интерес. Особенно если говорить о детях. То, что им неинтересно, они просто не замечают. Но если интерес к вопросам пола уже возник, будет только лучше и полезнее, если его удовлетворит правдивая информация. Гораздо хуже, когда в этих вопросах просвещает улица, а делает она это, к сожалению, намного оперативнее.

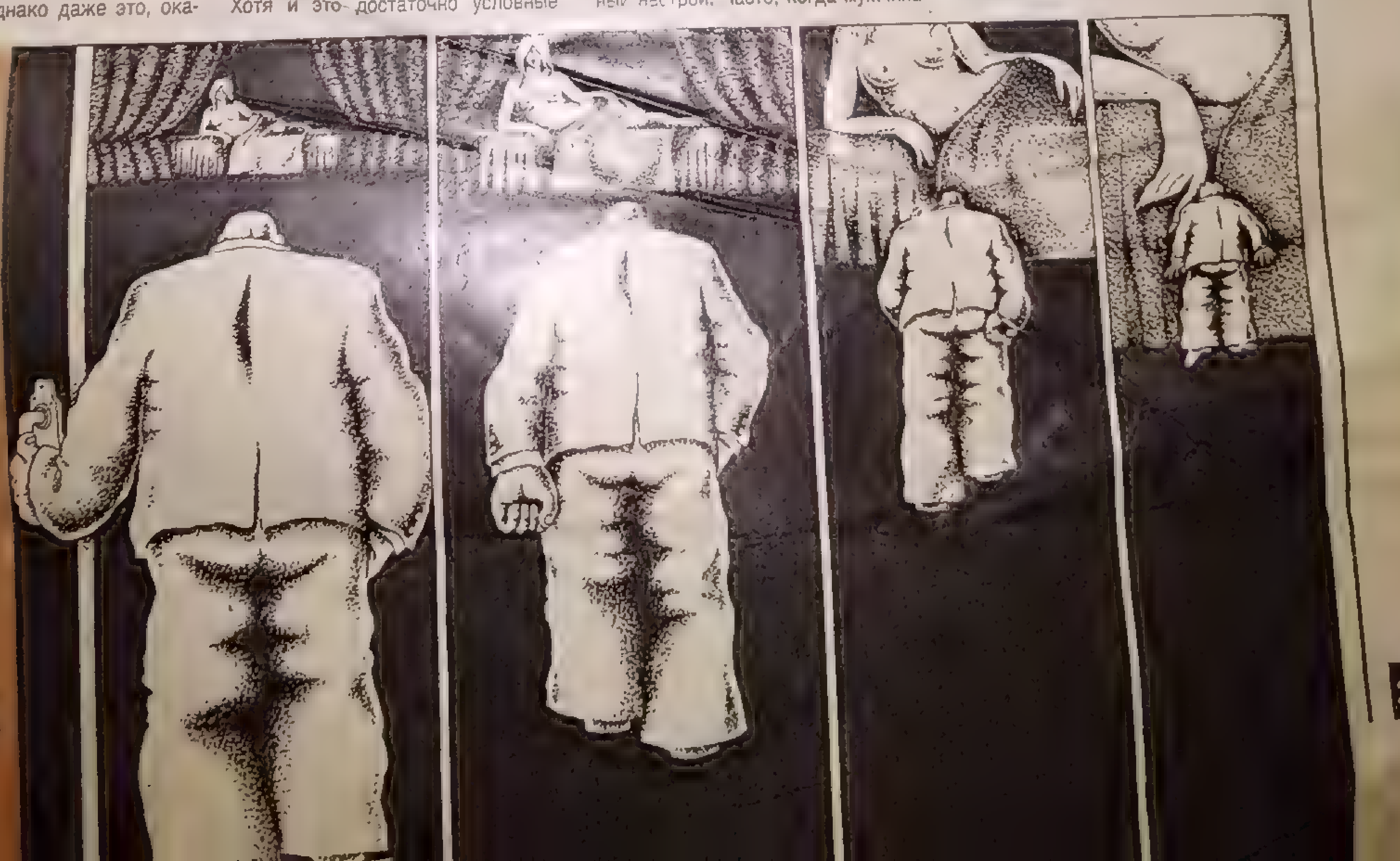


Рисунок Валентина Розанцева.

ИЗ ЧАС

«Таллинн, 16 мая.

Ты спрашиваешь, как я живу? Так и живу — сама не знаю, как еще держусь. После сорока лет в Таллинне оказалась человеком без паспорта. Старые наши паспорта здесь теперь недействительны, новые дают только гражданам Эстонии.

Конечно, я проработала здесь тридцать лет, эстонский язык знаю, как родной, и могла бы сдать этот пресловутый экзамен на гражданство. Но, во-первых, не хочу проходить через эту унизительную процедуру — доказывать, что эта земля для меня родная, хотя мои предки и не отсюда родом, что я лояльна к здешней политике и к нынешним переменам. Во-вторых, я русская и хотела бы получить двойное гражданство — России и Эстонии, но эстонское законодательство это исключает. Если же получить только российское, через полтора года тебе могут предложить покинуть Эстонию.

А как я ее покину? Здесь моя мама, тоже оказавшаяся человеком без гражданства. Здесь, тоже не гражданка, моя дочь, родившаяся в Таллинне. Из всей нашей семьи законное право жить на этой земле имеет теперь только моя внучка — у нее отец «чистый» эстонец.

Мы здесь сейчас — иностранцы. Русский язык надо забыть напрочь — нигде в официальных учреждениях его не признают. Ни одной русской надписи нигде в Таллинне не осталось. А ведь и пять лет назад, когда начиналась «поющая революция», и сейчас почти половина жителей столицы — русскоговорящие. Это

очень нервирует здешнее правительство. И хотя сейчас на бытовом уровне нас уже никто не называет оккупантами (исключения есть, но они редки), на государственном делается все, чтобы вытеснить «некоренных». «Выдавливание» неэстонцев ведется медленно и угнетающе. Сейчас, например, только по вечерам идут передачи вашего «Останкино», позавчера закрыли российский телеканал, Питер мы не можем смотреть давно. Обещают, что вместо России будут передавать уроки эстонского и английского. А военным здесь вообще житья нет, в форме российской армии на улицах нельзя появляться ни в коем случае.

В экономическом плане эстонцам жить ничуть [illegible] чем нам. До недав[illegible] минимальная [illegible] 260 крон, а [illegible] без работы — во[illegible] чешь знать, что [illegible] У меня о[illegible] крон. 300 [illegible] правда, [illegible] ру в «хру[illegible] ский сад[illegible]

стечению обстоятельств живет, ты знаешь, со мной. Хватаюсь за любую переводческую работу — иначе мы просто протянули бы ноги. У мамы до сих пор пенсия была всего 260 крон, половина из них уходила на квартплату. Сейчас ей дали аж 295 — отблагодарили за сорок лет работы для этой республики. Жить при нынешних ценах на эти деньги нельзя.

Но нам еще можно как-то обходиться. А помнишь нашего знакомого А. В.? Он по милости жены на старости лет остался без квартиры, кое-как получил комнату в общежитии, но это не считается постоянной пропиской. Человеку через несколько месяцев на пенсию, а по здешним законам ее не получишь, если не отработал в Эстонии 15 лет. На квартиру тоже [illegible] надежды — здесь подавай [illegible] века жизни в республике. В общем, сил у него, это [illegible] совсем нет, а пенсию [illegible] 95-го года он не получит, квартиру же не получит вообще никогда. Вот тебе русский человек, который оказался [illegible] никому не нужен.

[illegible] кафе [illegible] этот ком[illegible] принадлежат [illegible] весь персонал, хотя это были только эстонцы, оказался на улице.

Часто бываю на хуторе у своих эстонских родственников. Они и их соседи в ужасе от того, что сделали с сельским хозяйством. Помнишь знаменитые эстонские сыры, сметану, масло, молоко, за которыми пол-России ездило? Теперь эти продукты, так же, как и мясо, никому не нужны — зачем производить самим, если можно закупить за рубежом? Скот поголовно идет под нож. Наши резали своих буренок и плакали.

Люди ропщут — не о такой национальной независимости они мечтали. Мои хуторяне сейчас тянутся ко мне. А ведь поначалу, ты знаешь, видеть нас не хотели, все попрекали сына женитьбой на моей дочери.

Не знаю, чем все это кончится. Без Эстонии я жить уже не могу, я все здесь люблю, да и нет у меня другого дома. Но жить становится пока что все невыносимей. Ты, конечно, с этой долларовой платой за визу в Таллинне будешь не скоро. Но хотя бы пиши и звони — вам это обходится гораздо дешевле, чем нам. Что с нами сотворили — увидеться, обняться стало невозможно...

Не забывай нас. Пусть никто не забывает нас.

Твоя Т.»

«Москва, 1 июня.

Родная, хотя ты разрешила мне опубликовать это письмо, меня поразило, что ты — как это на тебя не похоже! — попросила не оставлять в нем ни одной фамилии, ни одного имени, в том числе твоего. Этот момент для меня самый тревожный. Раз уж ты, бесстрашная, боишься...

Не смей даже думать, что мы можем забыть о вас. Для меня сейчас каждое слово об Эстонии по радио, по телевидению — как удар током. Не зря вас хотят этих передач лишить. Ведь Россия, пусть и медленно, начинает показывать характер. Вот, например, в ответ на эстонское взимание платы за въезд в республику, хотя и с почти годовым опозданием, ввели ответную меру, но она не коснулась неграждан Эстонии, живущих в республике. Так что я очень надеюсь, что, хотя нам и перекрыли доступ к вам, вы-то будете иногда наведываться сюда. Кстати, А. В. был у меня недавно, его действительно очень жаль, но мне показалось,

что он надеется на лучшее во взаимоотношениях между Россией и Эстонией, на то, что и жилищные, и пенсионные вопросы утрясутся.

Конечно, ситуацию создали политики. Помнишь, как лихо начали в свое время закручивать гайки в Литве? Но там народ все-таки опомнился и отказал в доверии экстремистам. И законы там — самые лояльные в Прибалтике.

Я сама мучительно припоминаю то унизительное состояние, когда как раз перед моим отъездом из Эстонии в Россию только-только начиналось это открытое давление на русских. Но ведь помню и то, как мои соседи по площадке, а это были только эстонцы, стали тогда — сама внимательность и доброжелательность, как им не хотелось, чтобы отношение властей автоматически ассоциировалось с отношением всего народа к русским. Мне кажется, спасти Эстонию сегодня могут только человеческие отношения между людьми. Может, это и утопия, мечта о несбыточном. Но раздружиться самим — вот самое большое горе.

Очень прошу тебя — не отчаивайся. В конце концов народы и не из таких переделок выкарабкивались, потому что держались друг друга. И всегда, слышишь, всегда помни: если станет совсем невыносимо, тебя ждут и примут в моем доме. Думаю, конечно, что до бегства не дойдет, но если все же случится...

Но будем надеяться, что ситуация изменится. Помнишь, когда я уезжала из Таллинна насовсем, мои бывшие приятели-эстонцы не пришли меня провожать. В этом году я впервые за почти пять лет после отъезда получила от них открытки — к Рождеству, к 8 Марта и даже ко Дню Победы. Строчки хорошие и добрые, как в былые времена. Сообщаю тебе об этом как о факте, комментировать который не берусь. Не дай Бог сглазить!

Твоя Валентина Пьянкова».

Фото Н. МАТОРИНА.

Вы хотите одеваться красиво, сохранить и подчеркнуть свою неповторимость и индивидуальность? В таком случае именно вас мы ждем в Центре по созданию имиджа при журнале «Работница».

Автор этой коллекции Марина НОВИКОВА. Из номера в номер мы печатали эскизы ее костюмов.

В костюмах Марины Новиковой (конструктор Л. Заикина) разработанных и сшитых специально для вас, вы станете еще женственнее, еще увереннее, и удача улыбнется вам. Спешите! Наш телефон: 250-11-93.

...ные биологические и химические препараты мы вынуждены покупать за границей, расплачиваясь валютой.

«Мой муж — кооператор. Недавно ему пришла повестка из военкомата с приказом отбыть на трехмесячные сборы. У нас двое маленьких детей. На какие средства мы будем жить, ведь кооператив платит за работу, а не за военную учебу. Думают ли о таких семьях, как наша, в Министерстве обороны?»

С. Белова

Львов

В Министерстве обороны СССР думать-то думают, да придумать ничего не могут. В их власти, объяснили, призвать на сборы, но вот оплачивать... Ни в Госкомтруде, ни в судебных инстанциях точного ответа тоже не дали. В конце концов все стало на свои места после разъяснений юристов. В нашем законодательстве просто не предусмотрен такой вариант. Единственный выход в сегодняшней ситуации — это доброе отношение самого кооператива к своему работнику. Остается только взывать к человечности...

«То, что у нас в стране есть наркоманы,— это мы признали. А вот сколько их?»

В. Гончар

Пятигорск

Заместитель начальника отдела Главного управления уголовного розыска МВД СССР подполковник милиции В. Капустин сообщил, что на первое полугодие в стране зарегистрировано 124 тысячи наркоманов. Из них 70 тысяч больных, то есть тех, кто без дурмана жить уже не может.

«Цены на продукцию, выпускаемую в нашем государстве, перевернуты с ног на голову. Копеечные товары имеют розничную цену в рублях, рублевые — копеечную. О себестоимости говорить вообще не принято. Как будто это великая тайна. Я за свои «Жигули» заплатила почти 10 тысяч рублей и очень хочу знать, в какую же сумму машина обошлась государству, если ее настоящее качество, на мой взгляд, не стоит и третьей части стоимости».

А. Коркеева

Комсомольск-на-Амуре

Что ж, автор письма достаточно точно оценила себестоимость «Жигулей». В Минавтопроме СССР дали такую справку: розничная цена «Жигулей» различных модификаций от 8300 рублей до 9100 рублей Себестоимость же их колеблется в пределах от 2100 до 2960 рублей. Предупреждая возможный интерес на эту тему владельцев автомобилей других марок, сообщаем: розничная цена «Таврии» — 5100, себестоимость — 5700 рублей (единственный автомобиль пока убыточный). Соответственно «Москвич»-2141 — 9600 и 4500 рублей, «Волга»-ГАЗ-24 — 16 200 и 3070 рублей. Читательница из Комсомольска-на-Амуре абсолютно права, когда говорит о непредсказуемости ценообразования в стране. Все та же сельхозпродукция обходится нам в несколько раз дешевле себестоимости, а товары легкой промышленности — в несколько раз дороже. Правительство обещает привести цены в соответствие. Может быть, тогда и автомобили подешевеют?..

«Было бы интересно узнать, чем занимается Общество борьбы за трезвость?»

Н. Кораблева

— Боремся за трезвый образ жизни,— ответил Н Черных, первый заместитель председателя Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость.

— А какими методами? — дополняю вопрос.

— Их четыре. Это пропаганда трезвости, организация безалкогольного досуга, общественный контроль за соблюдением антиалкогольного законодательства и оказание врачебной и другой помощи алкоголикам, в первую очередь молодежи и матерям. В нашей организации 4200 человек штатных сотрудников, которые и ответственны за проведение нашей политики. Но для эффективной деятельности такой численности маловато.

— Скажите, а есть ли какой-нибудь критерий, с помощью которого можно оценить работу вашего Общества?

— Четкого критерия нет, но нашу деятельность можно оценить по увеличению численности трезвенников, по притягательной силе Общества.

Думается, с этой задачей читатели справятся самостоятельно

«Теперь уже никого не удивишь информацией о загрязненности атмосферы в наших городах. Честно говоря, мы у себя в Донецке и до эпохи гласности отлично понимали, чем дышим. Но вот что меня сейчас раздражает, так это сообщения о ядовитом воздухе без указания на виновника. Ведь кто-то же виноват в том, что атмосфера отравлена! Какие предприятия, какого министерства? Вот бы узнать...»

А. Добулевич

Донецк

Вопрос конкретен и требует не менее конкретного ответа. Госкомгидромет СССР предоставил редакции «Справку о загрязнении природной среды в 1988 году». В ней приводится перечень городов с наиболее высоким уровнем загрязнения атмосферы и указанием министерств, предприятия которых являются основными виновниками загрязнения.

Публикуя таблицу, редакция не испытывает иллюзий в отношении мгновенного изменения дел, но будет настаивать на официальных ответах названных министерств о предпринимаемых ими мерах по ликвидации сложившегося положения.

Когда готовился к печати этот номер журнала, стало известно, что предстоит сокращение количества министерств. Меняются и названия некоторых из них. Разумеется, смена вывески от ответственности не избавляет.

Города	Вещества, определяющие высокий уровень загрязнения атмосферы	Министерства, предприятия которых несут ответственность
Абакан	пыль, формальдегид	Минтяжмаш СССР, Минжилкомхоз РСФСР
Алма-Ата	свинец, формальдегид, пыль	Минэнерго СССР
Архангельск	метилмеркаптан, формальдегид, метиловый спирт	Минлеспром СССР
Братск	метилмеркаптан, формальдегид, сероуглерод	Минмет СССР, Минлеспром СССР, Минэнерго СССР
Грозный	формальдегид, двуокись азота, фенол	Минхимнефтепром СССР
Днепродзержинск	формальдегид, пыль, аммиак	Минмет СССР, Минудобрений СССР
Днепропетровск	формальдегид, пыль, аммиак	Минстройматериалов СССР, Минмет СССР
Донецк	пыль, фенол, аммиак	Минмет СССР, Минуглепром СССР
Ереван	пыль, свинец, двуокись азота, озон	Минхимнефтепром СССР, Минэнерго СССР
Запорожье	двуокись азота, формальдегид, фенол	Минмет СССР
Иркутск	формальдегид, двуокись азота	Минэнерго СССР, Минтяжмаш СССР
Каменск-Уральский	фтористый водород	Минмет СССР
Кемерово	свинец, формальдегид, аммиак, двуокись азота, сероуглерод	Минудобрений СССР, Минхимнефтепром СССР, Минмет СССР
Киев	формальдегид, сероуглерод, двуокись азота	Минхимнефтепром СССР, Минэнерго СССР, Минхиммаш СССР
Комсомольск-на-Амуре	свинец, формальдегид, пыль, фенол	Минэлектротехпром СССР, Минэнерго СССР, Минмет СССР
Красноярск	пыль, окись азота, фтористый водород	Минхимнефтепром СССР, Минмет СССР, Минстройматериалов СССР
Кривой Рог	формальдегид, пыль, двуокись азота	Минмет СССР, Минстройматериалов СССР
Липецк	формальдегид, фенол, пыль	Минмет СССР, Минстройматериалов СССР
Магнитогорск	сероуглерод, пыль, двуокись азота	Минмет СССР
Могилев	сероуглерод, сероводород	Минхимнефтепром СССР
Москва (юго-восточная окраина)	пыль, двуокись азота, окись азота, фенол, формальдегид аммиак	Минмет СССР, Минхимнефтепром СССР
Одесса	формальдегид, фтористый водород, фенол	Минхимнефтепром СССР, Минудобрений СССР
Омск	формальдегид, аммиак, ацетальдегид	Минхимнефтепром СССР
Пермь	формальдегид, фтористый водород	Минмет СССР,
Свердловск	формальдегид, окись азота двуокись азота, аммиак	Минхимнефтепром СССР, Минстройматериалов СССР
Семипалатинск	пыль, двуокись азота	Минмет СССР
Темиртау	фенол, пыль	Минэнерго СССР,
Улан-Удэ	формальдегид, фенол, пыль	Минстройматериалов СССР
Фергана	формальдегид, аммиак, фенол	Минхимнефтепром СССР, Минудобрении СССР
Фрунзе	формальдегид, окись азота, пыль	Минэнерго СССР
Южно-Сахалинск	сажа, двуокись азота	Минэнерго СССР, Минжилкомхоз РСФСР

ГАВРОШИНЫ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

БУРЁНКИ

экономическим законам — это вычет из общественного прибавочного продукта.

Второе возможное возражение. «Мамам за одного ребенка, максимум за двух, вы намерены платить 100 рублей — столько же, сколько получают воспитатели и няни в детсадах, у которых на руках до двух десятков детей. Где же справедливость?» Скажем сразу: конечно, столь мизерная оплата труда в детском дошкольном учреждении ничем не оправдана, не обоснована ни экономически, ни социально. Но если несколько миллионов мам перестанут водить детей в ясли и садики, нагрузка на работников этих учреждений, даже при полном удовлетворении потребностей общества в этих учреждениях, сократится в 2—3 раза, что на языке экономистов означает повышение заработной платы тем, кто там работает.

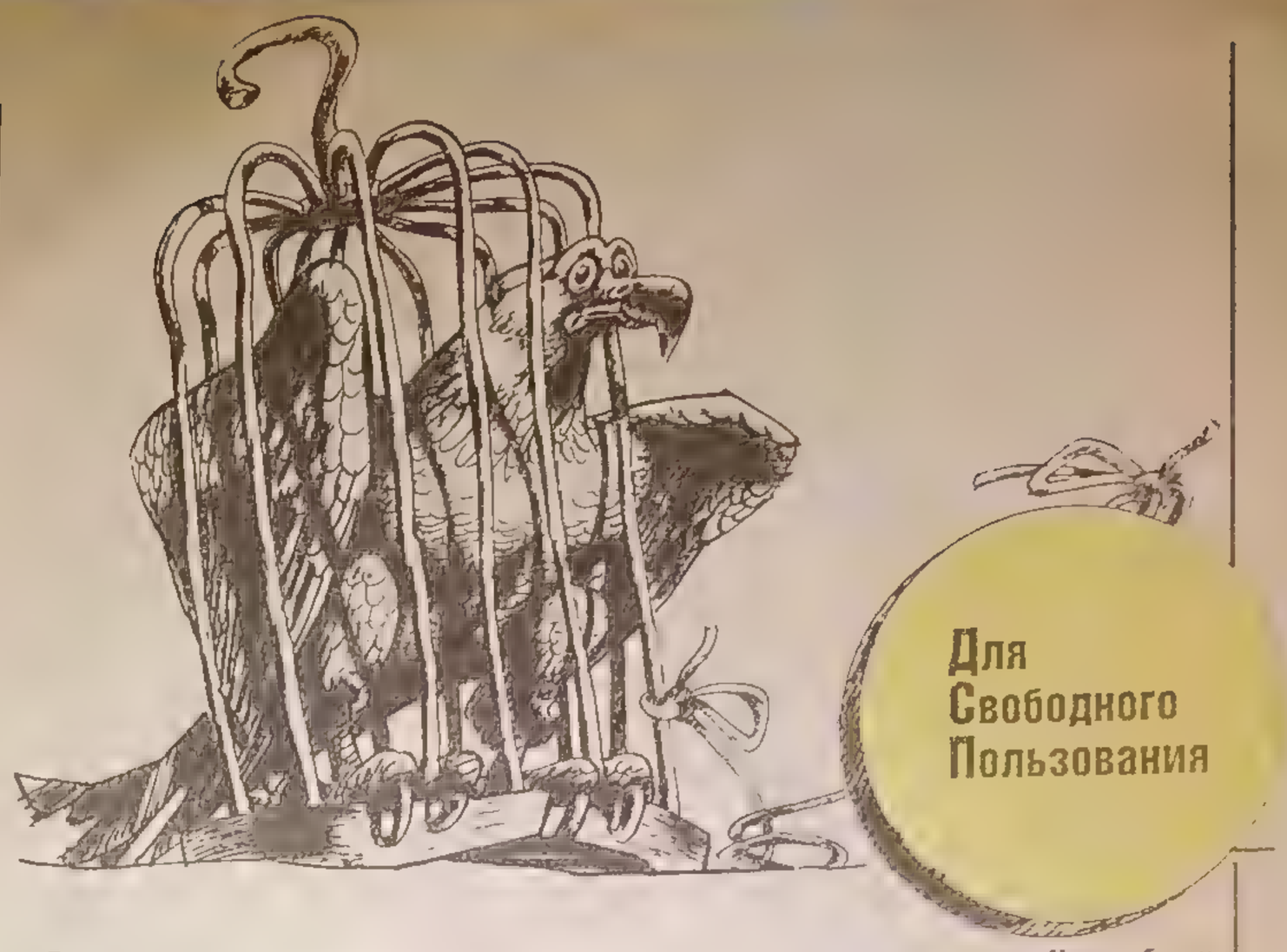
Третье возражение. «Это что же,— скажет иная читательница,— я и на работу хожу, и с детьми занимаюсь, и хозяйство веду — и все за одну зарплату, а «ей» 100 рублей за то, что дома сидит?» А знаете ли вы, что, отдавая ребенка в ясли-сад, семья получает дотацию от государства в 30—40 рублей за каждого, и если у вас двое, то это почти те же 100 рублей, которые я предлагаю выплачивать за неиспользование детским садиком? Только эту дотацию мы не склонны замечать!

Но, конечно, работающая женщина, если она не хочет прерывать временно свою работу, должна обязательно иметь все условия для совмещения своих двух ролей — профессиональной и семейной. И самое главное условие — иметь больше, чем другие, свободного времени. Для этого есть разные возможности, и о них немало писали: например, использование всех уже известных форм сокращенного рабочего дня.

Можно предложить женщине заработать свободное время. В специальной литературе рассказано о методе, который получил название «урочная оплата труда». Он уменьшает рабочее время за счет роста интенсивности труда. Краткое описание этого метода, автором которого является Б. М. Раковский, я дала в статье, опубликованной в № 11 за 1988 год журнала «Техника — молодежи».

В уже упоминавшейся статье Нины Кунгуровой есть хорошая идея — дать женщинам экономическую возможность самим влиять на собственное положение, то есть улучшать его своим трудом. В хозрасчетном женском фонде это достигается в масштабе общества, но при этом не всегда наиболее работящая женщина получит от общества больше, чем остальные. А вот в урочной оплате труда увеличение свободного времени женщины напрямую зависит от интенсивности ее работы. В этой конкретной форме создаются реальные условия для совмещения женщиной работы на производстве и дома не на износ, а в меру ее возможностей и желания.

Так сколько же должна работать женщина, имеющая детей дошкольного и младшего школьного возраста? Если ответить кратко: столько, сколько она хочет и может без ущерба для своего здоровья, своих прав и экономического положения. Я хотела бы обратить внимание общественности и государственных органов на нужды работающей матери, на целесообразность безоговорочного совмещения ролей, дать женщине возможность самой строить свою жизнь. А для этого надо, чтобы **труд по воспитанию ребенка был юридически признан у нас общественно ценным и как всякий труд оплачивался и засчитывался в производственный стаж.**



Для Свободного Пользования

Древние говорили: ответ легко найдется, если хорошо спрашиваешь. Но то были древние. Наши современники как будто не против вопросов. Они почему-то не поддерживают утверждение предков насчет ответов.

Готовя очередной выпуск ДСП, в одной из частных бесед с номенклатурным работником услышал простое объяснение сему. Впрочем, не оригинальное, повторенное в разных вариациях многократно. Мол, жизнь — штука сложная, не укладывается в примитивную схему вопрос — ответ. Дашь информацию — неправильно поймут, начнутся недовольства.

Чиновник прав. Мы не понимаем, почему в государстве, семь десятков лет живущем под лозунгом «Все для блага человека!», доход 40 миллионов граждан ниже официальной черты бедности. В сознании не укладываются цифры детской смертности. Разум не в состоянии усвоить концлагеря, в которые несколько десятилетий назад сажали своих же, лучших соотечественников...

Но мы будем спрашивать и по мелочам, и по-крупному. Обо всем, что нам интересно, что мешает жить. Хочет того или нет мой знакомый ответственный чин. И будем учиться понимать...

Александр ЧИЖЕВСКИЙ

«С помощью нынешних схем городов едва ли можно сориентироваться. Долго ли еще будет храниться тайна расположения улиц и переулков? Когда, наконец, снимут гриф «секретно» с точных карт?»

Н. Пельтихина

Ленинград

Запреты на производство точных карт городов уже сняты — проинформировали в Главном управлении геодезии и картографии при Совете Министров СССР. Первая партия карт Москвы поступила в продажу. На ней практически без искажений отображены все площади и переулки столицы в масштабе 1:38 000 (в 1 см — 380 метров). Отдельным тиражом выйдет схема специально для водителей, которая расскажет о перекрестках, дорожных развязках, автозаправках, ремонтных станциях. Вскоре появятся точные карты и других городов.

Остается лишь добавить, что последний раз москвичи могли видеть точный план своего города в... 1939 году.

«В моей квартире завелись огромные черные тараканы. Соседи смотрят косо, шепчутся, что эти тараканы — следствие мутации. Неужели правда? Страшно, ведь у меня маленький ребенок».

Е. Жуйская

Тольятти

В центральной контрольно-исследовательской лаборатории дезинфекционной станции ничуть не удивились вопросу. Да, ответили, черные тараканы иногда размерами до мизинца стали все чаще попадаться в квартирах горожан. Повода для паники нет. Мутация здесь ни при чем. Их завезли к нам несколько лет назад с американского континента. Меры борьбы с черными тараканами такие же, как и с рыжими: чистота и химические препараты, которые продаются в хозяйственных магазинах.

«На банках с черной и красной икрой есть надпись: пищевые добавки, разрешенные Минздравом СССР. Что это за добавки и зачем они нужны?»

Н. Волчек

Свердловск

Для того чтобы увеличить срок хранения и улучшить вкус икры — таков ответ специалистов из Института питания АМН. Пищевые добавки — консерванты — применяются во всем мире. Известно, что и древние китайские кулинары без них не обходились, придавая блюдам аппетитный вид. Современные консерванты используются практически во всех продуктах, изготовленных человеком. Ну а что касается изготовления самих добавок, то нашей промышленности и здесь похвастаться на-

Продолжение на стр. 7

КАК ПОЖИВАЕТЕ?

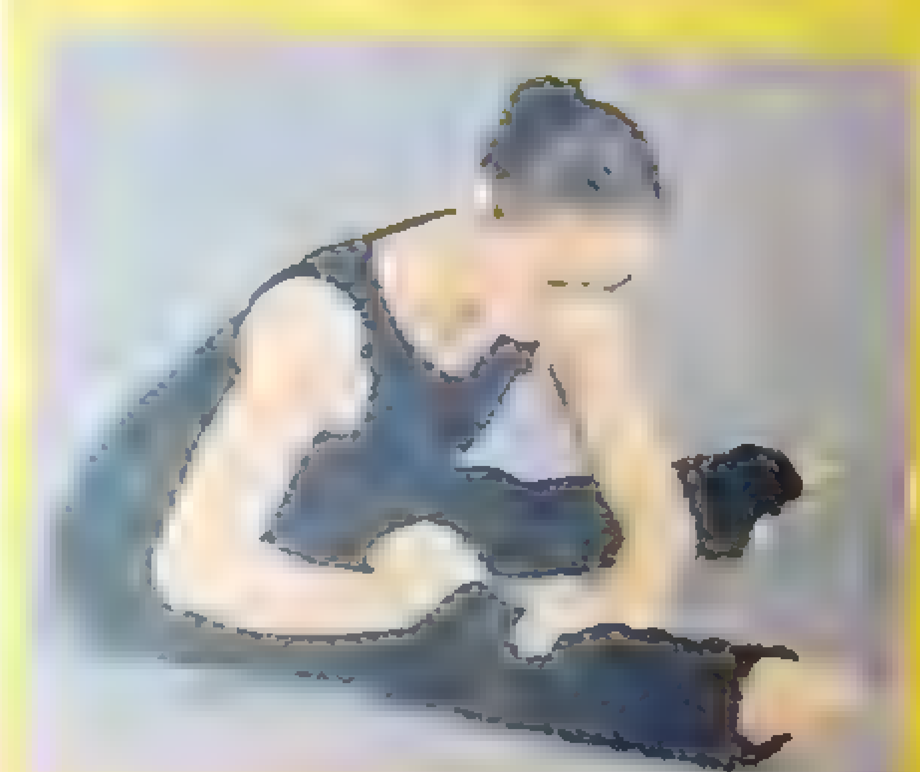
Или How do you do? Коротенькое, почти интернациональное приветствие отнюдь не рассчитано на обстоятельный ответ. Пара слов, один штрих из быстротечной жизни, не более. И наша страничка вовсе не претендует на пространную информацию — чуть-чуть кое о чем, с юмором или без. Словом, как поживаете? Нам отвечают страницы журналов «Космополитен», «Пари-матч», «Тайм».

Б[illegible] демонстрациями протеста [illegible] ... квалифицировал [illegible], что в большую [illegible] вый краситель. [illegible] добиться существенного смягчения приговоров. Только [illegible] ых получили от 10 до 20 [illegible]

Негодование [illegible] вызвано тем [illegible] 600 смертельным случаям, связанным с употреблением ядовитого продукта, до сих пор прибавляются все новые. На снимке: демонстранты закидали автобус, перевозивший подсудимых, камнями.

Н[illegible] ее более поздний вари[illegible] началось наступление [illegible] для экономных — [illegible] Ее изобретательница [illegible] Пинкни утверждает, что час [illegible] заменит 7 часов занятий [illegible] гимнастикой и 24 часа [illegible] после первого часа занятий [illegible] чувствует, что его тело [illegible] переделоно,— говорит Каллан Пинкни. [illegible] в том, что калланетика [illegible] проработать глубинные [illegible] с помощью точных, контролируемых движений, которые не [illegible] нагрузок на спину. [illegible] советует Пинкни, следует [illegible] два раза в неделю по [illegible] а после того, как вы обретете [illegible] фигуру — такова цель [illegible] — по часу в неделю.

[illegible] упражнений: для живота — [illegible] на спине, поднять ноги



[illegible] 60. Округлив плечи [illegible] вниз, подтянуться как можно выше к коленям, при этом стараясь не отрывать спину от пола. Медленно опустить ноги, вытянуть руки вдоль тела. Не отрывая спину от пола, тянуться руками к щиколоткам. Повторить 100 раз. Для ног, позвоночника, спины — сесть, раздвинув ноги, напрячь пальцы ног, икры расслабить. [illegible] вперед, поворачиваться [illegible] до тех пор, пока ваш подбородок [illegible] на оси ноги. Нагнуться [illegible] положив руки на колено. Округлить плечи, максимально раздвинуть локти. Коснуться лбом колена и задержаться в таком положении на 30 секунд. Повторить 50 раз и столько же — на другой ноге.

По [illegible] со [illegible] «Диснейленда» [illegible] по [illegible] должен [illegible] интересы детей, во [illegible] «Уолт Дисней» создал [illegible] годов. Здесь [illegible] фильмов [illegible] своей молодости, а их детям лучше понять тех, с кем у них не всегда находится общий язык. Прокатившись на маленьком поезде по киностудии, они увидят живого Тарзана, перестрелку из боевика, представление каскадеров, действующих роботов из первых «космических» фильмов.

Как поживаете?

Или How do you do? Коротенькое, почти интернациональное приветствие отнюдь не рассчитано на обстоятельный ответ. Пара слов, один штрих из быстротечной жизни, не более. И наша страничка вовсе не претендует на пространную информацию — чуть-чуть кое о чем, с иронией или без. Словом, как поживаете? Нам отвечают страницы журналов «Космополитэн», «Пари-матч», «Тайм».

На аэробику и ее более поздний вариант «джим/тоник» началось наступление гимнастики для экономных — калланэтики. Ее изобретательница Каллан Пинкни утверждает, что час калланэтики заменит 7 часов занятий классической гимнастикой и 24 часа аэробики. «Уже после первого часа занятий человек чувствует, что его тело как бы помолодело»,— говорит Каллан Пинкни. Секрет в том, что калланэтика заставляет работать глубинные мускулы тела с помощью точных, контролируемых движений, которые не дают чрезмерных нагрузок на спину. Калланэтикой, советует Пинкни, следует заниматься два раза в неделю по одному часу, а после того, как вы обретете идеальную фигуру — такова цель [illegible] х упражнений,— по часу в неделю.

Вот несколько упражнений: для живота — лежа на спине, поднять ноги

под углом минимум 60 . Округлив плечи, ладони вниз, подтянуться как можно выше к коленям, при этом стараясь не отрывать спину от пола. Медленно опустить ноги, вытянуть руки вдоль тела. Не отрывая спину от пола, тянуться руками к щиколоткам. Повторить 100 раз. Для ног, позвоночника, спины — сесть, раздвинув ноги, на[illegible] ног, икры расслабить. [illegible] поворачиваться [illegible] тех пор, пока ваш подборо[illegible]ет на оси ноги. На[illegible] [illegible] положив руки на колено. Окр[illegible]лить плечи, максимально раздвинуть локти. Коснуться лбом колена и задержаться в таком положении на 30 секунд. Повторить 50 раз и столько же — на другой ноге.

По [illegible] со [illegible] «Диснейлендом» парков, которые по [illegible] Диснея, должен сплачивать семью вокруг интересов детей, во Флориде [illegible] «Уолт Дисней» создан [illegible] 50-х годов. Здесь, [illegible] фильмов, [illegible] на своей молодости, а их дети — лучше понять тех, с кем у них не всегда находится общий язык. Проехавшись на маленьком поезде по кинопарку, они увидят живого Тарзана, перестрелку из боевика, представление каскадеров, действующих роботов из первых «космических» фильмов.

нужно дать телеграмму или послать письмо администрации гостиницы, в которой вы хотели бы остановиться. Укажите день приезда и день отъезда. Вам обязаны прислать подтверждение о том, что заказ принят и вас ждут.

«Когда же в конце концов и у нас в городе появится в свободной продаже туалетная бумага?»

А. МОРШАНСКАЯ
г. Усолье-Сибирское, Иркутская обл.

— Неужели кому-то еще не хватает?— искренне удивилась заместитель начальника производственного отдела Центробумпрома З. Королева.

Как ни странно, не хватает. Горожане требуют более 900 миллионов рулонов ежегодно. А получают?

В два раза меньше.

— Из чего мы только ее не делаем, даже из картона! На многих заводах уже действуют новые линии, на некоторых проходит реконструкция.

— Так когда же туалетная бумага появится в городе Усолье-Сибирское в достатке?

— За год-полтора, думаю, мы наладим с помощью итальянских линий ее выпуск в нужном количестве.

Вновь предлагается ждать. Что ж, дело для нас привычное. А пока все как в том анекдоте: туалетной бумаги нет, но есть наждачная.

«Говорят, что Минздрав очередной раз поднял допустимый уровень содержания нитратов в овощах. Правда ли это и до какой же степени можно этот уровень поднимать?»

М. ВОЙТОВИЧ

Тула

— Это верно,— подтвердила Л. Селиванова, начальник санитарно-гигиенического отдела Минздрава СССР.— Допустимый уровень нитратов мы подняли в прошлом году, но тем не менее он не стал выше общепринятого в мире. Вскоре мы подготовим сравнительную таблицу допустимых уровней нитратов у нас и за рубежом — все смогут убедиться в этом. Хочу вот еще что сказать. Проблема нитратов в овощах и фруктах искусственно раздута. То есть их чрезмерное накопление, конечно, опасно. Но сейчас так вопрос не стоит. Нам неизвестно ни одного случая прямого отравления нитратами, содержащимися в пище. Куда опаснее содержание этих веществ в воде, которая очень легко усваивается организмом. А вот об этом журналисты почему-то не пишут.

Чтобы смысл поднятых над словами Л. Селивановой Сравнительную таблицу мы опубликуем в одном из следующих выпусков ДСП. А пока подробнее о нитратах вы можете прочесть в «ЗК» этого номера.

«На упаковке советских презервативов написано: «Проверено электроникой». Знаю об уровне развития нашей электронной промышленности, сомневаюсь, что это надежный способ. Не лучше ли применять старый надежный механический метод?»

М. КОТОМИНА

Днепродзержинск

— Не лучше,— ответила мне Т. Борисова, старший инспектор Управления по производству резиновой обуви и медицинских изделий Миннефтехимпрома.— Несколько лет назад наши изделия так и назывались: натягивались на обнаженную плоть мужчины. Но разве они были надежны? Презервативы выпускаются на заводах резиновых изделий в Армавире. Линия импортная, итальянская, полностью автоматизированная. Электроника проверяет не прочность, а целостность изделий, отсутствие микротрещин. Проверка же на прочность осуществляется выборочно другими способами, в том числе и механическими.

К слову, презервативы по-прежнему острый дефицит. Ежегодный их выпуск — 230 миллионов штук. Потребность же, по сведениям Минздрава СССР,— 2,5 миллиарда.

«На сколько процентов в год у нас дорожает детская одежда?»

Воронеж **Е. КУРЛОВИЧ**

Старший эксперт по детской одежде в Госкомитете по ценам Л. Аникина заявила: «Ни на сколько! В нашей стране дети привилегированный класс. Меняются модели, материал, цены — нет!»

Комментарии излишни. Думаю, у нас на этот счет иное мнение.

«Страшно боюсь зубного врача. Почему лечение проводится без обезболивания? Неужели так трудно сделать укол?»

Н. БАРЫШНИКОВА

Мурманск

«Обезболивание проводится по усмотрению врача. Мнение больного при этом не учитывается. Кстати, обезболивание только усложняет работу стоматолога» — такой ответ мы получили в отделе специализированной помощи Минздрава РСФСР. Произнося эти слова, мой собеседник отказался назвать фамилию. Видно, пожалел, что столь откровенно выдал профессиональную тайну.

Что же, такое действительно стоило держать за семью печатями.

«Говорят, «Фанта» и «Пепси-кола» вредны для здоровья людей, особенно мужчин. Якобы употребление этих напитков может привести к импотенции. Это правда?»

А. КРУШЕЛЬНИЦКАЯ

Минск

В Институте питания АН СССР рассказали, что несколько лет назад кто-то из владивостокских ученых уже высказывал мнение о вреде «Фанты» и «Пепси-колы». Были проведены исследования, которые напрочь опровергли такую точку зрения. В состав обоих напитков входят натуральные и растительные компоненты с небольшими добавками абсолютно безвредных красителей. Так что пейте на здоровье!

«Мне очень важно знать, правда ли, что женщина, отбывающая срок в ИТК, временно освобождается, если родит ребенка?»

Е. К.

Магадан

«Нет, не правда»,— дали справку в МВД СССР. Женщина, родившая ребенка в заключении, предоставляют определенные льготы, но без освобождения. Ее могут поселить в дом ребенка там же, в колонии. Или разрешить проживание в близлежащем населенном пункте, но с обязательной периодической явкой в спецпункт.

«Хочу получить права на вождение автомобиля, но нет времени ходить на курсы. Можно ли сдать экзамены экстерном?»

В. ОЛЬЧЕНКО

Кострома

В ГАИ СССР дали утвердительный ответ. Для этого нужно представить в местное управление ГАИ ходатайство с работы, в которой подтвердились бы ваши служебные обязанности, выполнение которых не позволяет посещать курсы. Сдача экзаменов экстерном обходится в 2 рубля.

«Я пожилой больной человек. Приходится принимать много лекарств. Всегда запивала их слабым чаем. А недавно узнала, что это может дать негативную реакцию организма. Говорят, надо запивать только водой. Так ли это?»

К. ПОНОМАРЕВА

Оренбург

Сотрудники кафедры фармакологии Первого медицинского института в Москве дали такое пояснение: не волнуйтесь, катастрофы не случится, если вы вместо воды используете чай. Но эффект от принятого лекарства может снизиться. Поэтому, когда получаете рецепт, обязательно интересуйтесь у врача, чем лекарство лучше запивать. Если все же возникнут затруднения, пользуйтесь водой — не ошибетесь.

«Послушайте, так закрывались или не закрывались магазины «Березка»?

Г. ВОИЧУК

Москва

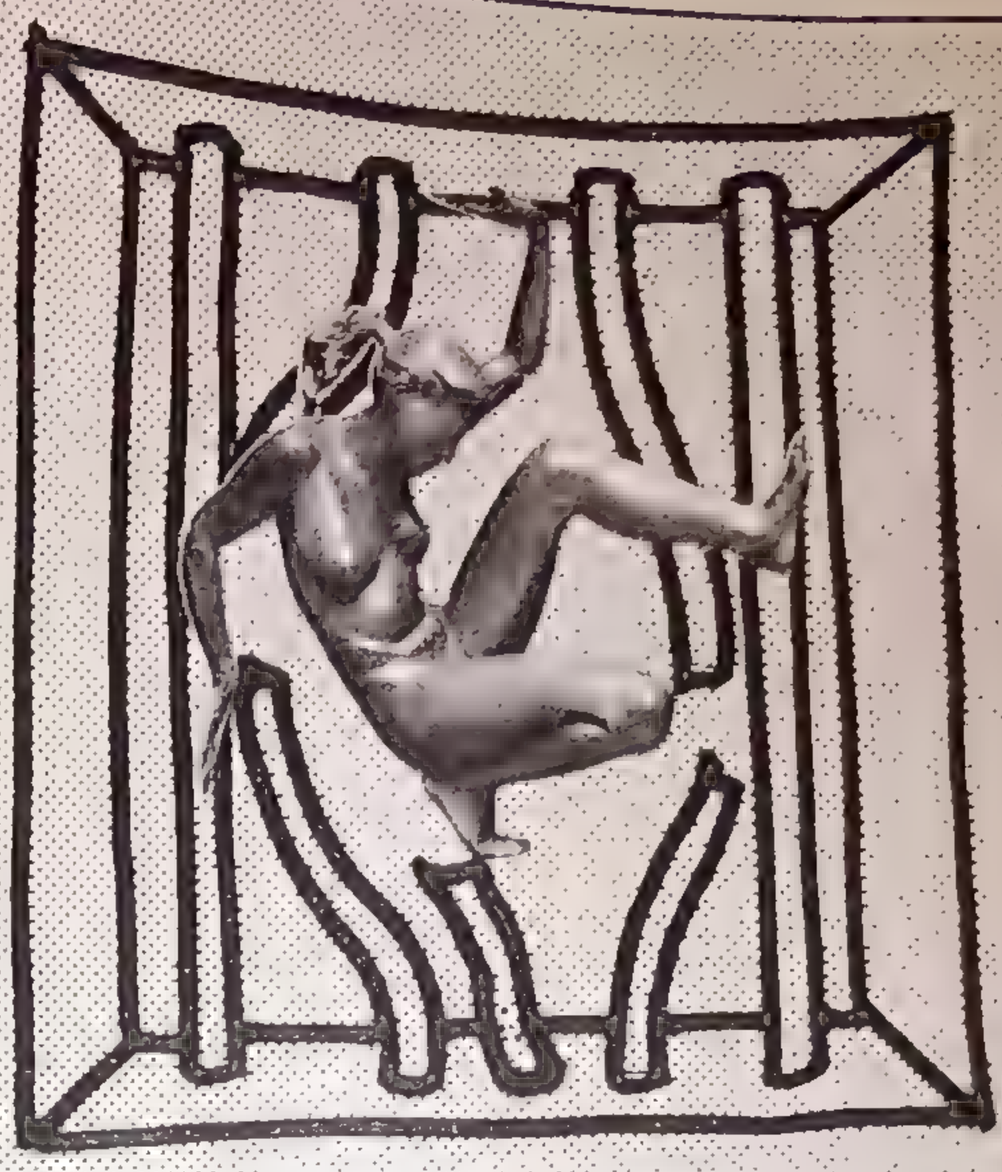
— Закрывались, да не все закрылись.— прояснил ситуацию директор фирмы «Техника» Внешпосылторга В. Назаренко.— Остались «Березки», торгующие так называемым ассортиментом длительного пользования: теле-, видеоаппаратурой, холодильниками и так далее. Но все это по безналичному расчету. Если советский человек имеет валютный счет в банке, он может снять нужную сумму, получить чек и прийти к нам.

— А может ли советский человек на заработанные доллары купить что-нибудь в валютных «Березках»? — этот вопрос адресую директору фирмы «Березка» Росвнешторга И. Золкину.

— Увы, нет. Постановление 1966 года МИДа СССР запрещает такую операцию. Всякие валютные оплаты приравниваются к валютным махинациям и уголовно наказуемы. Между прочим, в соцстранах давно уже отменены такие неразумные порядки. И еще. Свободно пользоваться валютой могут сотрудники Управления посольско-дипломатическим корпусом.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Рисунок К. Валова



Высшая мера для Прекрасной Дамы,

или Как относится к женщине наше законодательство

Сколько комплиментов было отпущено женщине в русской литературе! Могучие таланты, поднимаясь к вершинам своей славы, дарили миру то капитанскую дочку Машу Миронову, то Наташу Ростову, то Лизу Калитину из «Дворянского гнезда». Женщины, вставшие с классических страниц, дышали чистотой, верностью и самоотверженностью, они несли в себе нравственную силу общества

Поэзия не уступала прозе и вслед за Татьяной Лариной явились русские женщины Некрасова и Прекрасная Дама Блока соперничала в красоте с его же Незнакомкой

Столь же благосклонно относились к женщинам и законы Российской империи. Они, в отличие от теперешних, не были зачарованы равноправием и потому требовали от жены «повиноваться мужу своему как главе семейства», но зато они называли ее хозяйкой дома, а статья 106 Законов гражданских вообще звучала музыкой для женского слуха: «Муж обязан любить свою жену, как собственное свое тело, жить с нею в согласии, уважать, защищать, извинять ее недостатки и облегчать ее немощи. Он обязан доставлять жене пропитание и содержание по состоянию и возможности своей»

Итак, русская литература подхватила женщин и унесла ввысь на своих могучих крыльях, а закон оберегал их покой и семейное счастье.

Ну, а практика? Как вела себя практика в начале нашего века?

...В 1914 г. перед судом предстал некий Прасолов, молодой человек, красивый, немного похожий на Оскара Уайльда, обвинявшийся в убийстве своей жены. Жена его Зинаида Ивановна, женщина молодая и интересная, любила развлечения. Ему же это не нравилось. И как-то раз Прасолов увидел ее в ресторане в компании развлекателей. Он к ней подошел: «Зинаида Ивановна, я вас прошу отсюда уехать». Она отказалась. Прасолов выхватил револьвер и выстрелом в грудь убил ее наповал.

Защиту убийцы взял на себя присяжный поверенный Измайлов, восходящая звезда с насмешливо-дерзким взглядом. Он с большим умением выбрал способ защиты и блестяще его провел. Оправдательный приговор был встречен публикой с аплодисментами: Прасолова освободили из-под стражи. Однако когда дело дошло в Питере до «верхов», то государыня выразила недоумение: как это просто делается — он убил, а его оправдали.

На Фемиду нажали сверху оправдательный приговор был отменен. Вторично дело слушалось уже в Ярославле, но и там присяжные вынесли оправдательный вердикт. Снова отмена, и новое рассмотрение, на этот раз в г. Старица, Тверской губернии, славившемся домостроевским укладом. Можно было предполагать, что такое дело, как убийство жены, старицкие старовер не оставят безнаказанным В судебном заседании прокурор из кожи вон лез и даже обвинил Измайлова в том, что он защищает заведомого преступника за большие деньги

Отчего же Прасолов был оправдан и в третий раз?

Из тюрьмы убийцу вытащил не столько талант присяжного поверенного — тройное оправдание не возымешь одним талантом — сколько негласный, но твердый принцип дешева баба на Руси!

Обратимся теперь к современности. Забыто ли это правило в родном Отечестве?

...Несколько лет назад кассирш в сберкассах вооружили револьверами. Разгадать замысел было нетрудно: вооруженный преступник потребует денег, но вместо них получит от кассирши пулю. Но вот любопытная деталь: в печати сообщалось, что лондонские полицейские, всемирно известные «бобби», патрулируют улицы города без огнестрельного оружия. Если же подойти к полицейскому и спросить его об этом, он ответит так: «Видите ли, сэр, если такое оружие будет у нас, то оно появится и у преступников»

Выходит, не хотят «бобби» вступать в перестрелку с вооруженным хулиганом? Нет, не хотят. Другое дело наша кассирша Ради кучки неконвертируемых купюр ее подвергли риску ответного огня нападающего, а то и его первого выстрела. Ее жизнь оказалась дешевле денег. И в наше время, оказывается, действует тот же принцип?

Здесь, по-видимому, я могу заслужить упрек. Вы увлеклись деталями, скажут мне, но забыли как много сделано и делается у нас для женщин

Посмотрим-ка закон. Вот льготы беременным женщинам женщинам, имеющим детей

Все это общеизвестно, но позвольте заметить: женщина по-настоящему интересует закон лишь в той мере, в которой она выполняет репродуктивную функцию, проще говоря, рожает. Государству нужны граждане, ему требуются доценты, музыканты, слесари, вот оно и благоволит рожайте, золотые вы мои

Но попробуем понять, как закон относится к женщинам как таковым независимо от деторождения?

В [illegible] на статью 34 Основ уголовного законодательства Союза ССР и союзных республик. В ней говорится об обстоятельствах, отягчающих ответственность, а среди них назв[illegible]но «совершение преступ[illegible] в отношении малолетнего [illegible] старелого или лица, находя[illegible]егося в беспомощном состоянии» и «совершение преступления лицом, находящимся в состоянии опьянения»

Ну, а совершение преступления против женщины (побои оскорбление и т. д.) — разве это не отягчит вину преступника? По закону — нет. Следовательно, хулиган, хвативший стакан вина, рискует получить

[illegible] в особенно виноватым себя [illegible] чувствую,— сказал вдруг Ни[illegible] — Как он там без нас? Чем живет?
— Да и нам без него плохо,— перебила [illegible] но тут же стала успокаивать [illegible] — Зато у бабушки фрукты свежие, [illegible] по травке зеленой босиком побегать можно. Умом понимаю, что здесь Митьке хуже было бы, да и ночные смены у нас. А сердце болит...

— Мы в Красном Луче только-только квартиру получили, а сбережений никаких, хотя пять лет на шахте отработал. Мебель [illegible] приобрести хочется — вот и поехал. Другого выхода не вижу, как обустроиться в жизни. Нельзя же годами готовиться, ждать чего-то, копить то на телевизор, то на тахту. Лучше сразу все приобрести и просто жить, детей растить, радоваться. Думаю, еще на год продлить договор. Конечно, с ущербом все это и для Митьки, и для нас, но что делать?

Наташа согласно покачала головой, потом добавила:

— Здесь хорошо, удобно жить: столовая, прачечная, стол заказов. Но хозяйкой я себя не чувствую, как хочется что-нибудь самой приготовить для мужа, да кухни нет. Живем, будто студенты в общежитии, на всем готовеньком.

На Шпицбергене ли, в Москве, Донецке, маленьком поселке в семьях наших у женщин одна забота — чтоб уютно было, чтоб очаг семейный не только стены согревал, но и души. Здесь, на архипелаге, быт в общем-то устроен на зависть материковым жителям: очередей нет, гонки за дефицитом нет, не надо впрок запасаться продуктами, питание бесплатное — по аппетиту, а не по кошельку. Кстати, «Арктикуглю» ежедневные завтраки, обеды и ужины одного полярника обходятся в 69 рублей в месяц. Почти все продукты привозные, не считая небольших поставок своего подсобного хозяйства и теплицы. Меню разнообразное, с фантазией, чувствуется, стараются женщины, выкладываются, как на домашней кухне. И все же, и все же... Вспоминаются Наташины слова: дескать, как бы хотелось мужу самой что-нибудь вкусненькое приготовить.

Хорошее, крепкое по сравнению с материковым бытовое обслуживание не решает всех проблем семьи, живущей на Шпицбергене. Сглаживает, возможно...

Врач Баренцбургской больницы Виталий Степанович Федосеев убежден, что семьи Шпицбергену очень нужны. И чем больше их будет, тем лучше:

— Замкнутость, одиночество, стрессовые ситуации — это и так характерно для Севера. Прибавьте погодные условия, магнитные бури, резкие перепады давления. Не случайно же каждые четыре часа по радио, прерывая все передачи, полярникам сообщают метеорологическую обстановку. Так вот, семья помогает избавиться от чувства дискомфорта, от тех же стрессов. Врачами давно установлено: семейный человек реже болеет, он контактнее, оптимистичнее смотрит на окружающий мир, легче справляется с жизненными трудностями. Есть и деликатный вопрос — сексуальное здоровье. Два года без жены, мужа, любимого — оправдано ли такое «испытание»? Сексуальные расстройства не редкость среди полярников.

Случалось, через два-три месяца люди расторгали договор, уезжали, несмотря на заработки, льготы, казалось бы, беззаботную жизнь. И это объяснимо. Не каждый человек может на два года оторваться от привычного уклада жизни, для таких людей высокие заработки не компенсируют беспредельной тоски по дому, по семье. А бесплатное калорийное питание не спасает от магнитных бурь, полярных ночей, когда особенно ощущается оторванность от родных и близких.

Человек крепок домом, семьей — так издавна говорят в народе. Не хотят себя чувствовать людьми временными, сезонниками те, кто сегодня живет и работает на Шпицбергене. Пусть на два, три года эта земля станет для них домом. Ведь нельзя остановить жизнь, она продолжается и в экстремальных условиях. И разводят в своих квартирах женщины герань на подоконниках, собирают на чаепития гостей, рожают детей. С большим трудом и терпением все чаще добиваются мужчины разрешения выехать на Шпицберген вместе с семьей. А если кому это не удается, отказываются от договора.

Понимаю, для треста «Арктикуголь» все, о чем говорю сейчас, не главное, не в том видится выгода. План, тонны, проценты — их сезонник выдаст на-гора споро, без капризов. Но если держать в уме выгоду не сиюминутную, то пришло, наверное, уже время подумать, как организовать на архипелаге обычную жизнь с семейным теплом, житейскими радостями.

— Наша ориентация лишь на «длинный рубль» и «трудовые победы» устарела,— с обидой говорил мне уезжающий после двух лет работы на Шпицбергене Владимир Иванов.— Я эти два года только и бился, чтобы мои жена и сын смогли быть со мной. Не получилось. До свидания! А рядом — в норвежских поселках, между прочим, живут все семейные. И в отпуск вместе ездят. Почему-то им ни дети, ни жены не помеха. А у нас что? Кстати, многие из договорников возвращаются домой к разбитому корыту, и это очень страшно.

...Сейчас, когда пишу эти строки, вспоминаю полярную ночь Шпицбергена. Пирамида и Баренцбург светятся окнами жилых домов. Они, окна эти, как маяки в непроглядной северной темноте. Что за ними? Ребячий смех, семейный уют или одиночество, скрашенное фотографиями на стене? И то, и другое. Но пока последнего больше.

* * *

Такой вот «договор на одиночество» давно — увы! — не прерогатива Шпицбергена или полярных станций Арктики и Антарктиды... Не так уж и далеко от Москвы в лесных поселках Коми АССР, Пермской области, Удмуртии вдосталь можно хлебнуть барачно-сезонной жизни.

Не обживая, не обустраивая землю, а лишь жестко эксплуатируя богатства ее для ведомственной выгоды, раскидали по Сибири — Западной и Восточной — свои вагончики и балки Миннефтегаз, Миннефтепром и прочие «мины». Поселки-уродцы, числясь по бумагам «временными», десятилетиями укореняют в быту нашем, в сознании ущербность временщиков: после меня хоть трава не расти. И не растет. Разбитые семьи, бичи, бомжи, судьбы — «перекати-поле» — не слишком ли дорогая расплата за переходящие знамена и валовые показатели?! Даже столь восхваляемый вахтовый метод, по данным специалистов — психологов и социологов, сегодня явно невыгоден: невозможно требовать от человека высокопродуктивной, качественной работы, если работа эта, оторванная от житейских, социальных корней, для него не более чем «отхожий промысел».

Лозунговая идеология, псевдоромантика обернулись для общества неисчислимыми убытками. В том числе и денежными. А уж об убытках в сфере семейно-бытовой поостережемся говорить, тем паче что точных данных нет. Попытался выяснить в Институте социологических исследований АН СССР: как договорная, сезонная система труда увязывается с упрочением семейных отношений? Ответ весьма туманен: изучаем, мол.

А пока... не за туманом, не за запахом тайги — за прозаическим рублем едут, плывут, летят хемингуэевского вида мужчины, а через скорое время клянут и рубль этот заполярный, и собственную недальновидную предприимчивость.

Шпицберген — Москва

Вечер танцев...
Фото А. Лехмуса

«Сейчас много разговоров вокруг рационального питания. Главное, как я понимаю, это не переедать. Но как узнать, сколько я получила белков, жиров и углеводов, съев, например, 100 граммов макарон? Может быть, печатать такую информацию на обертке продуктов?»

С. КОЛЕСОВА

Таганрог

— Резонный вопрос,— согласилась Ю. Дмитриева, начальник Управления продторга Министерства торговли СССР.— Уже который год ставим его перед промышленностью и Госстандартом. Но первые ссылаются на технические трудности: не все продукты фасуются. А Госстандарт тянет с разработкой ГОСТов. Однако на некоторых молочных продуктах информация о калорийности уже появилась.

А что скажут в Госстандарте? Заместитель начальника Управления стандартизации в агропромышленном комплексе И. Машкович

— До конца этого года все ГОСТы будут разработаны, и данные о калорийности, жирах, белках, углеводах появятся на упаковках продовольственных товаров. В магазинах будут установлены специальные стенды. В них будет необходимая информация по нерасфасованным товарам

Покупателям остается лишь верить на слово Полгода, как говорится, не срок

«Министерство путей сообщения за проезд в скором поезде берет денег больше, чем за проезд в пассажирском. Понятно — за скорость. Но те самые «скорые» опаздывают на два, три и более часов. Так, может быть, МПС должно выплачивать компенсацию за невыполненную услугу?»

А. АРЕФЬЕВА

Ленинград

«Не должно»,— объяснили в юридическом отделе МПС. Ни в законодательстве СССР, ни в ведомственных актах и речи нет о каких-либо компенсациях в таких случаях. Добавлю, что устав, которым руководствуется МПС, был утвержден четверть века назад. В то время, понятно, мы и подумать не смели о каких-то претензиях к государственным учреждениям Долго ли еще министерство собирается игнорировать законные требования пассажиров?

«Пыталась дозвониться к родственникам в Прибалтику. Четыре раза набрала номер — занято. А через неделю получаю счет из АТС: я должна оплатить каждый из четырех наборов как за минуту разговора. Как это понимать? Разговора-то не было!»

М. КРЮГЕ

Москва

В отделе претензий Московского объединения междугородных связей сказали: это технический брак, ошибка ЭВМ. Если разговор не состоялся, оплачивать счет не надо.

А сколько таких, кто шел и платил, не ведая, что платить не должен? Посчитать бы незаконно полученную сумму хотя бы в течение последней пятилетки...

«Хочу поехать к сыну, который служит в армии. Можно ли забронировать гостиницу в другом городе?»

Е. КОМКОВА

Челябинск

Можно. В Министерстве жилищно-коммунального хозяйства РСФСР сообщили, что для этого

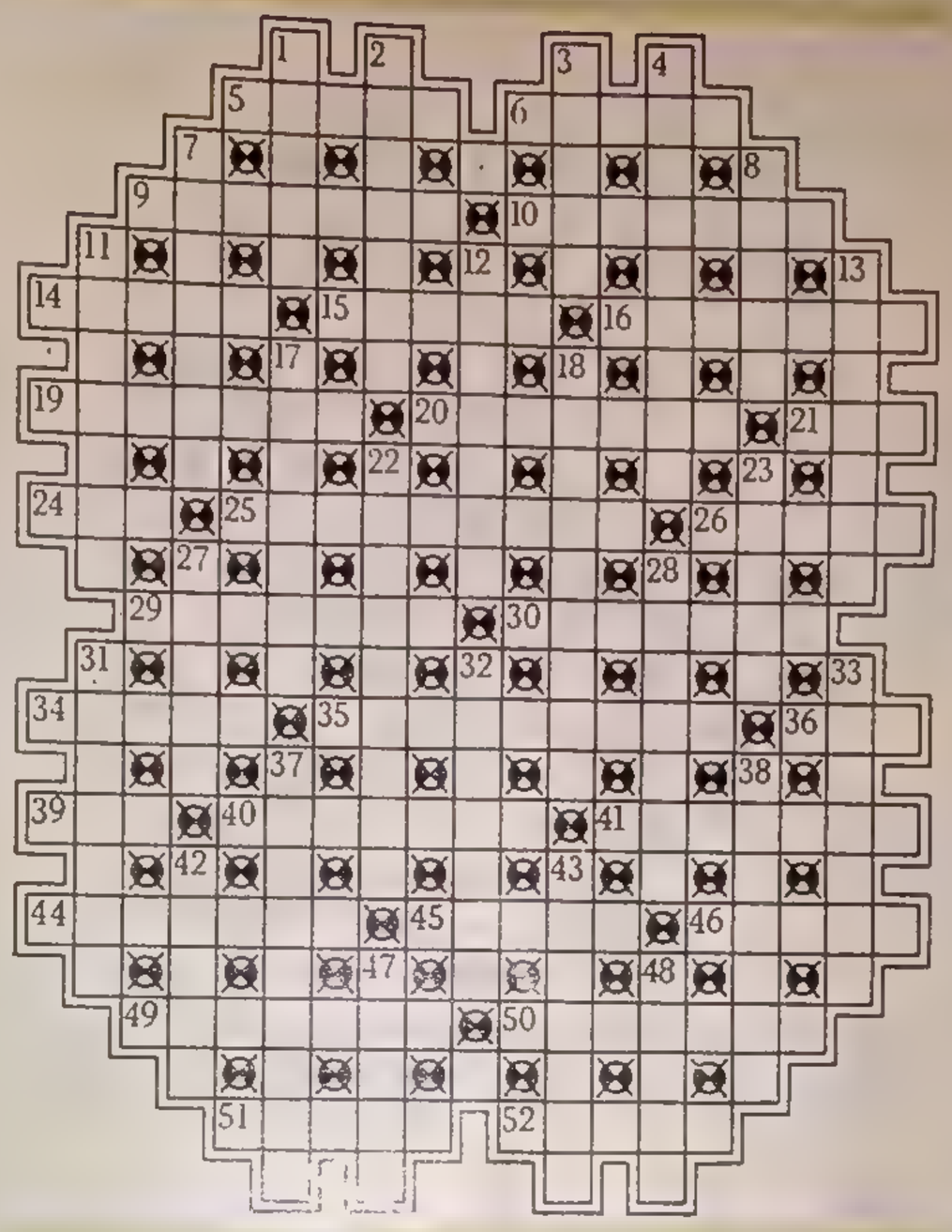
Рисунок В. Скрылева

Кому не знаком гриф ДСП? Он красуется на постановлениях министерств и распорядительных записках, на толстых библиотечных томах и архивных документах. ДСП — для служебного пользования, информация не для посторонних. Посторонние, понятно,— мы с вами. И нам захотелось иметь такой гриф в журнале. С одной лишь разницей: все, что под ним,— для всех. ДСП — для свободного пользования. Обо всем интересном, грустном и не очень, что желает и даже должен знать каждый, что в быту, как говорится, пригодится.

Выпуски ДСП будут готовиться по вашим, уважаемые читатели, вопросам. Спрашивайте, не стесняйтесь. Место, правда, у нас ограниченное, будем выбирать вопросы типичные, или, наоборот, неожиданные. Во всяком случае, наш ведущий АЛЕКСАНДР ЧИЖЕВСКИЙ постарается передать их по адресу, вам ответят или нет... Посмотрим.

КРОССВОРД

Мы предлагаем вам кроссворд, который можно разгадывать всей семьей. В него специально включены вопросы, интересные даже самым маленьким нашим читателям.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

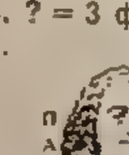
5.

6.

7. Дени Дидро, Клод Дебюсси, Гийом Аполлинер — что объединяет эти имена?

10. Советский эстрадный певец.

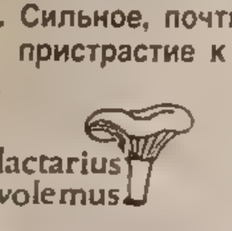
14.



15. Спортивный клуб.

16. Советский химик, изобретатель синтетического каучука.

19.

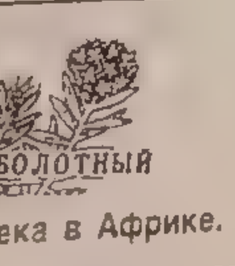


20. Порода собаки.

21.

24. ? = 3 фута = 0,9144 м

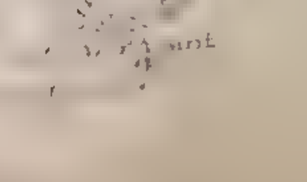
25.



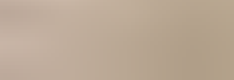
26. Сильное, почти болезненное пристрастие к чему-либо.

29.

30.



34.



35.

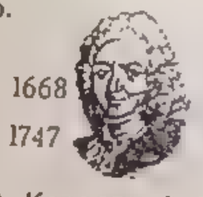
36. Река в Африке.

39. Род одно- и многолетних трав семейства маковых.

41.

44.

45.



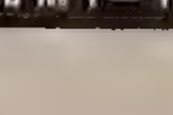
46. Карадрина, ночница, ...

49. Травянистое растение семейства сложноцветных.

50.

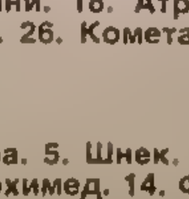
51. Род луковичных растений семейства лилейных.

52.



ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.



2. Офицерское звание.

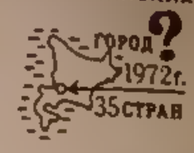
3. Государство в Африке.

4.

7. Медоносное растение.

8. Кондитерское изделие.

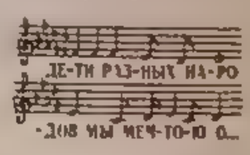
11. Место проведения Олимпийских игр.



12.

13.

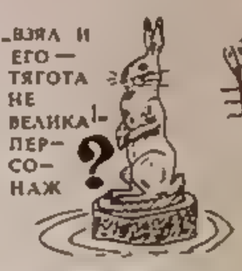
17. Автор музыки.



18. Тверь — Калинин, Самара — Куйбышев, Александровск —...

22. Вид судна.

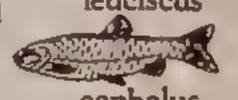
23.



27.

28. Русский художник.

31 leuciscus



cephalus

32. Тип одежды.

33.

37.

38.

42. «Мы вольные птицы; Пора, брат, пора...» — Название стихотворения.

43.

$Cu_2[CO_3](OH)_2$
ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА

47. Название науки.

48.

$$\begin{array}{r} \text{СТМТА} \\ + \text{УТМТ} \\ \hline \end{array}$$

ГДЕ Т=О ?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 1 — 1988.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Осетр. 6. Метерлинк. 9. Арманд. 10. Гикори. 13. Бонн. 14. Фолиант. 16. Керн. 17. Феллини. 18. Атропин. 21. Ложе. 22. Каверин. 23. Иней. 24. Аккорд. 26. Комета. 28. Калистрат. 29. Баржа.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Стендаль. 3. Телеграф. 4. Геба. 5. Шнек. 7. Брунеллески. 8. Трактористы. 11. Козерог. 12. Архимед. 14. Финик. 15. Титан. 19. Квадрига. 20. Трикотаж. 25. Оман. 27. Маас.

Фото Н. Маторина

— Свяжите сами! — предлагает молодым лауреат II Всесоюзного фестиваля народного творчества А. Аптекарева-Митанова. Описание модели вы найдете на страницах приложения «Домашний калейдоскоп».

Я МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО ЗАРЯЖАЮСЬ ОТ ЗВЕЗДЫ, НО НЕ ВЕРЬТЕ МНЕ

Окончание. Начало на стр. 24.

дей сверхспособностями?

— Я ощущаю это, как вселенский разум. Человек, Земля, Вселенная — это единое, гармоничное целое. Только человек почему-то возомнил себя властелином. Он забыл, что на него воздействуют и вода, и растения, и камни, и звезды.

— *Многие, наверное, завидуют вашим способностям. А я подумала, как трудно жить с таким даром.*

— Я рано поняла, что определенные вещи мне надо скрывать от людей, как материально недоказуемые, и двигаться осторожно, если я хочу жить в их мире, а не быть отверженной. Не признаваться, что я могу держать цветок незавянувшим у себя и месяц, и два, что он поет у меня под руками, разговаривает со мной — иначе меня назовут сумасшедшей. Или как объяснить мою тягу к кристаллам? Я их ощущаю, вхожу с ними в контакт, они мне отвечают и помогают лечить, когда я их прошу. Я поняла, что мне надо таиться и говорить только то, что люди в состоянии понять. А если «проговариваюсь» и вижу странный взгляд, тут же идет отступление: я пошутила, это шутка.

Понимаете, мы привыкли, что если один человек слышит звук, а все остальные не слышат, значит, звука нет. Привыкли думать, что все мы одинаковы. Нет, мы все разные, и давайте не будем этого бояться. Не будем требовать, чтобы все встали в одну шеренгу. Кому-то не хочется в ней быть. Кто-то в ней умрет, в этой шеренге.

...Александр, муж Иванки, оставил в автоматической камере хранения вещи, записал шифр и — потерял бумажку. Вот-вот должен был подойти поезд. Иванка взяла мужа за руку: «Вспомни первую цифру».— «Кажется, три».— «Набирай». И стала диктовать: «3, 7, 2, 1». Дверца открылась.

...Александр вернулся с рыбалки, Иванка встретила его на пороге: «Ты удачно съездил, такую большую рыбу поймал, только что же всё сам съел, мне не привез?» И описала Саше место, где он был, и какая рыба попалась, и как он ее на костре зажарил.

...Как-то вошла в дом и попросила мужа: «Спустись в сквер, там стоит мужчина в большой кепке, скажи ему, что он может идти». Удивленный Саша действительно обнаружил в скверике неподвижно стоящего человека. Передал ему слова Иванки. Мужчина как-то дико взглянул на него, выругался и побежал. Оказалось, что от троллейбусной остановки до дома он шел за Иванкой и настойчиво добивался знакомства. Она говорила «нет», но ее не понимали. Тогда Иванка насмешливо сказала: «Куда же вам за женщинами ухаживать, вы ведь шагу сделать не можете». Мужчина дернулся, и правда — не смог сделать больше ни шагу. «Вот так час постойте». «И не жалко тебе человека?» — укоризненно спросил ее Саша. «Жалко, потому и послала тебя к нему сразу, а не через час».

...Очутились с мужем в гостях, где веселая компания решила развлечься секс-фильмом. Иванка просила — не надо его смотреть, но ее не слушали. Тогда она взяла кассету и подержала недолго в руках. Поставили на «видик» — пусто. «Ты что сделала, кассета денег стоит, стыдно»,— урезонивал ее муж. «А им не стыдно? Я же просила при мне это не смотреть».

...На свадебной фотографии она в черном платье с белым воротником и белой шляпе. Но интересно, что потом никто из гостей не помнил об удивительном наряде невесты. Говорили только, что она была очень хороша и необычна.

— *Иванка, вы обладаете способностью ясновидения...*

— Не люблю заниматься ясновидением и не буду, если это не касается жизни человека. Меня не интересует, кто украл машину, даже если вижу эту машину. Но если человеку грозит опасность, я просто его предостерегу, а дальше уж его дело — принять мои слова во внимание или нет.

Ясновидение — это то, что нельзя объяснить логическим образом, материально доказать, но оно существует. Это когда человек видит какой-то момент будущего, настоящего или прошлого, в котором он не участвовал. Со мной бывают такие истории. Говорю, что я уже видела эту телевизионную передачу. Нет, убеждают меня, передача впервые в эфире. Тогда я рассказываю, что будет дальше. Или спрашиваю человека, занимающего высокий пост: «Ну как ты теперь, куда устроился?» Он в шоке, а у меня просто перепуталось настоящее с будущим, в котором он уже не занимает этот пост. Наверное, идет какое-то подключение к каналам времени. Часто это происходит помимо воли, но я стараюсь этого не допускать, контролирую себя — трудно жить в таком напряжении.

— *Неужели нет соблазна заглянуть в завтра, узнать судьбу сына, близких, свою собственную?*

— Я могу, но не хочу знать, что произойдет. Я хочу каждый день срывать цветы сегодняшнего дня.

Иванка неизменно подчеркивает свое желание приблизить материалистическую разгадку собственных уникальных способностей. Чего в ней нет, так это стремления «напустить туману» — сказываются ум и образованность. Она готова к совместной работе с учеными. Спросишь ее про сглаз и порчу, ответит серьезно: «Для меня это пока этнографический термин. Но если явление сохранилось в языке и памяти человечества, надо им заниматься. Я его не изучала». Колдовские чары относит скорее к поэтическому образу, хотя Александр Руденко свою книгу, которая скоро выходит в издательстве «Аспект-Пресс», совместном советско-британском предприятии, назвал «Иванка: моя жена — колдунья». Иванка сердится, если кто-то говорит, что ничего «этакого» в природе нет: «Что, может, и меня нет?!» Но при всей готовности к разговору она многое по-прежнему утаивает. Не велено говорить? Или время еще не пришло?

Интервью вела
Анжела МХИТАРЯН.

Фото М. ПАЗИЯ.

P. S. Адрес издательства «Аспект-Пресс», где выходит книга об Иванке: Москва, 2-я Пугачевская ул., д. 10, корп. 1. А письма для нее можно послать по адресу: Москва, Ленинградский проспект, 20, Болгарский культурно-информационный центр. В сегодняшней «Хозяюшке» вы найдете несколько рецептов, которые болгарская целительница дарит нашим читателям.

Ох же, какие каленые, какие злые ветра громыхают над нашей милой, разнесчастной, над нашей уставшей и жаждущей покоя Отчизной! Да ведь и вчера не ахти как весело было, и завтра покоя не обещают. Жизнь на ветру, это так. А когда по-другому было? Нет, не в новых ценах все же дело, а в том, что какие-то очень ясные, очень простые и необходимые слова и смыслы замутнились и видно их как сквозь матовое стекло. Разбить его, вглядеться и успокоиться. Снова поверить, что жизнь — радость, и другой быть не может, не должна. Ну да, да — и труд (и тяжелый труд, верно), и ответственность, *но ведь и* радость же, как без этого, зачем же тогда?

Где смысл искать, в какой стороне? Где спасение?

А в тебе и защита, земля. В тебе и спасение, женщина.

Беру старинную книгу. Не чтобы развлечься, время убить, а чтобы мужества глотнуть, успокоиться и продолжать насущную работу. Нет, не ищу подвигов исключительных, деяний совершенных — никто не знает, как поведет себя в час рубежа,— хватило бы духу просто жить достойно.

Ну что же, слушайте:

«Часто мы встречаем в мире одно, необъяснимое для нашего ограниченного людского понимания, явление: неповинное страдание. Почему, зачем страдают люди, отличающиеся лучшими свойствами души человеческой, сияющие благочестием, служащие Богу?.. Вероятно, для того, чтобы лишний раз напомнить нам о небе,— о том, что не на земле сводятся окончательные счеты жизней человеческих. А тяжкая земная доля в них, в этих светлых страдальцах, разжигает сильнее то стремление к небесному отечеству, которое так спасительно, так нужно, так необходимо для того, чтобы возвышать душу и охра-

стный балтийский ветер. Иногда он налетал по-разбойничьи, сбоку, свирепо врывался в наше жилище, и тогда Вадим быстро накидывал на меня куртку или прикрывал собой, обнимая.

Летние кафе с концом сезона позакрывались, полотняные их стены парусами хлопали на ветру — команды покинули шхуны. Днем мы пробавлялись чаем и бутербродами, а по вечерам добирали в гостиничном ресторане. Там же ужинали киношники. Мы заметили одного, немолодого уже актера — иногда он бросал на нас быстрые профессиональные взгляды,— почему-то он казался таким одиноким, и мы жалели его от всей души, которая здесь, в Паланге, у нас стала общей.

Садилось солнце, но темнота не обрушивалась, как на юге, обвалом, и долго еще светились, медленно изменяясь, серебристое море и белый песок. Надев теплые куртки, мы молча гуляли вдоль берега. Песок поскрипывал под ногами, все меркло, тускнело, покрывалось пеплом. Природа таинственно затихала. Море сливалось с небом.

— Смотри-ка.

Вадим нагнулся и поднял запутавшуюся в водорослях желтую застывшую капельку.

— Янтарь. Это тебе от моря, на память.

Крошечный осколок моего счастья лежит у меня в коробочке вместо кольца. Вот он, передо мной, его можно потрогать, взять в руки, значит, все было на самом деле.

Накануне отъезда мы заказали вина и поставили на стол цветы. Вадиму было тоже грустно, но он в этом не признавался.

— Ну что ты! — бодро сказал он.— Мы теперь всегда будем ездить в Палангу. И всегда в сентябре, это ты хорошо придумала.

Всегда... Никогда... Два слова, не принадлежащие человеку, хотя все только и делают, что их произносят... Я опустила голову, а когда подняла, то увидела, что к нам через весь зал идет старый актер, тот самый, что поглядывал на нас эти две недели.

— Разрешите? — он держал в руке бокал вина.— Вижу, вы уезжаете?

Он поставил бокал на стол, отодвинул стул, сел.

— Позвольте мне, старику, выпить за вас? Давно не встречал я таких людей — так друг другом наполненных. За вас!

Он залпом выпил вино и вдруг, прищурившись, погрозил нам пальцем.

— Только не вздумайте расставаться.

— Почему мы должны расстаться? — пробормотала я.

— Не знаю,— его поставленный актерский голос гудел на бархатных низких регистрах.— В таких случаях почему-то всегда расстаются.

Он сказал так, встал, слегка поклонился и пошел за свой столик,— прямой, строгий, высоко и надменно держа гордую голову. Я испуганно и враждебно смотрела ему вслед, а Вадим засмеялся, накрыл мою руку своей — «чудак!» — но я видела, что ему тоже не по себе.

Нет, конечно, ни о каком расставании мы и не помышляли, не могли его себе даже представить! Одним мгновением пролетела призрачная, светлая ночь, а утром мы побежали прощаться с морем. Сняв кроссовки и подвернув брюки повыше, мужественно вошли в ледяную прозрачную воду и бросили по монете — чтобы вернуться сюда, вернуться! — а потом поехали на вокзал.

Стоя у вагонного окна, удаляясь все дальше от нашего рая, мы немного грустили, совсем немного, потому что ведь мы были вместе, все еще вместе! С нарочитой уверенностью мы собирались на следующий год пойти туда-то и посмотреть то-то, а колеса насмешливо, ритмично стучали: «Никогда, никогда... Не судьба... не судьба...»

Она, моя судьба, ждала меня дома. Я не успела сунуть ключ в скважину: дверь распахнулась, и передо мной предстал Митя, собственною персоной.

— Митя! — обрадовалась я.— Митька! Получил все-таки мою открытку? Что ж ты не отвечал, Митя?

— Мамочка, я не один,— сказал сын и мягко высвободился из моих объятий.

— Ах, тут и Галя?

Заранее радуясь милой девочке — я и подарок ей привезла! — я шагнула в комнату. На моей тахте сидела блондинка с длинными ногами и перламутровым маникюром и спокойно курила. Она даже не встала, когда я вошла, правда, сигарету изо рта вытащила. В пепельнице громоздились окурки.

— Познакомься, мам, это Люся,— чуть напряженно сказал Митя.— Я тебе потом все объясню.

Но я уже поняла. Как была — в куртке и сапогах — тяжело опустилась на стул.

— А как же Галя?

— Да все о'кей,— небрежно ответил Митя, и меня полоснула острая к нему ненависть.— Все о'кей, мать: подали на развод.

— Ясно,— еле выговорила я, потому что губы стали какими-то деревянными, не моими.

— Мы поживем пока в моей комнате, не возражаешь? Вообще-то мы что-нибудь снимем.

Кто-нибудь знает, что в таких случаях может сделать мать? Если знаете, то скажите, не таите в себе.

— Митя, зайди ко мне,— безнадежно попросила я, но они зашли вместе.

— У меня от Люси секретов нет,— гордясь собой, объявил Митя, а я-то думала, он у меня уже взрослый!

— Да вы не волнуйтесь, Татьяна Васильевна,— протянула Люся, прикуривая от старой новую сигарету.— У них ведь даже детей нет...

Я посмотрела в ее кошачьи глаза — большие, зеленоватые, поднятые к вискам — или это грим делает их такими? — и поняла, что надежды на милосердие нет. Тем не менее попыталась.

— Разве только в детях дело?

— А в чем?

Что-то похожее на любопытство мелькнуло в холодных глазах.

— Наверное, в чувствах,— запинаясь, выговорила я старомодное слово.

Люся засмеялась, и я задохнулась от гнева.

— Они же любят друг друга.

Я ее уже не щадила, но Люся ни капельки не расстроилась.

— Любили,— спокойно поправила она меня.

— А ты что скажешь? — обратилась я к сыну, стоявшему в сторонке. Похоже, он предоставил решать его проблемы женщинам, как это сейчас водится.

Митя, скучая, пожал плечами.

— Да ладно, мам, тебе-то что?

— Как — что? — закричала я.

Люся с некоторым недоумением взглянула на Митю, он взял ее за руку, и они плечом к плечу вышли из комнаты, аккуратно прикрыв за собой дверь.

Так в моем доме поселилась Люся, и у меня просто не стало дома. Она работала в каком-то НИИ — кажется, педагогики,— но на работу ходила нечасто, раза два в неделю, часа на три-четыре, не больше. То ли у них вообще таким был режим, то ли она его для себя выбила, и все привыкли,— не знаю, но ее откровенное, вызывающее безделье сводило меня с ума. Невозможно, когда молодая здоровая женщина вот так ничего не делает! Это просто невыносимо видеть, и я старалась не видеть.

Утром я уходила до их пробуждения. Люся спала всласть, а вместе с ней стал спать до полудня и Митя. В выходные я успевала наработаться и устать, пока они встанут, в будни же пыталась Митю будить.

— Вставай, пора в институт.

— У нас только две пары,— стонал из-за двери Митя.

— Ну и что? — терялась я, но на этот вопрос мне даже не отвечал, справедливо полагая его риторическим. А скорее всего они уже снова спали — с молодой энергией, от души.

— Но тебя выгонят из института! — отчаянно восклицала я, выкладывая последний мой аргумент.

— Не выгонят,— беспечно отзывался Митя.

Окончание в следующем номере.

Рис. Л. РЯБИНИНА.

Школа ГЛОБА

ПЛАНЕТЫ В МИНОРЕ...

— Темой сегодняшнего занятия будут три планеты: Меркурий, Венера и Марс. Итак, начнем с Меркурия. В Авестийской традиции Меркурий называется Тири. Вот его символ ☿ . В астрологии он олицетворяет связующее звено, объединяющее начало — дэн.

— Простите, Тамара, но я ничего не поняла. Что с чем Меркурий связывает и объединяет?

— То есть это проводник, благодаря которому мы общаемся, переводим одну систему понятий в другую. При сильном Меркурии в гороскопе человек испытывает большую потребность в общении, обмене опытом, информации.

— И какие же профессии меркурианцы в большинстве своем избирают?

— Как правило, это прекрасные переводчики, писатели, журналисты. То есть люди слова. Кроме того, актеры, режиссеры, операторы, ученые, политики и, конечно, торговцы.

— Так, одно качество я в себе нашла — журналист. Ну, а еще что — во внешности, например?

— Легкость, подвижность, некоторая слащавость, инфантильность, детская, обаятельная улыбка.

— А не могли бы вы привести примеры меркурианцев?

— Сколько угодно. Конан Дойл, Глинка, Петр I, Пушкин, Бальмонт, Бакунин, Григ... Перечислять еще?

— Спасибо, общество замечательное. Но самое главное — мне повезло — среди моих знакомых тоже есть высокие меркурианцы.

— Вам действительно повезло, потому что низкий меркурианец — беспорядочный, сверхподвижный, вертлявый и лживый тип. Он — плагиатор, воришка, интриган.

— Надо же, все такие разные, но все — меркурианцы... Так есть все-таки что-то главное, по чему можно определить, меркурианец ли ты?

— Конечно. Цикл Меркурия — вы, надеюсь, помните, что это возвращение планеты в тот же градус,— 17 лет. Микроцикл — период, за который планета проходит Зодиак, то есть пояс Эклиптики,— 88 суток. Это несет человеку изменение круга его контактов и интересов, меняет информацию, которой он обладал раньше.

— Есть периоды жизни меркурианцев, которые для них особенно важны?

— Да, это период с 7 до 14 лет. В это время человек начинает проявлять себя как самостоятельная личность. Именно в эти годы закладывается система ценностей, черты характера. Для них этот период является основополагающим в формировании личности.

— Так, с Меркурием, кажется, разобрались. Пойдем дальше?

— Ну что ж, если вы не устали, перейдем к следующей планете — Венере. Ее символ изображается так ♀ . В Авестийской традиции Венера — Анахата — рождающая гармонию и совершенство. Это планета с сильным женским началом — инь, как и у Луны.

— А в чем их различия, если они есть?

— Да, есть. Луна воздействует на наш подсознательный уровень, Венера же — богиня любви, вечно юная и прекрасная, а потому и функция ее — это оформленное, определенное, чувственное отношение к внешнему миру.

— И какими же бывают венерианцы? Я правильно назвала?

— Правильно. Они тоже бывают высокими и низкими. Начнем снова с высоких. Сильная, добрая Венера одаривает человека гармонией красоты и высокого проявления земной любви. Добрый венерианец — тактичный, интеллигентный человек, которого сама природа наделила от рождения внутренним благородством. Даже если эти люди некрасивы внешне, то внутреннее обаяние делает их очень привлекательными. В отличие от лунариев, эмоции которых постоянно меняются, венерианцы весьма постоянны в своих чувствах. Им свойственно чувство меры во всем и вкус. Даже в быту у них нет ничего некрасивого, они не могут долго жить в дисгармонии и дискомфорте. Много венерианцев среди скульпторов, художников, музыкантов. Среди венерианцев можно назвать Бенуа, Сен-Санса, Буша, Есенина.

— Наверное, каждому захочется, чтобы таких прекрасных людей было побольше рядом. Но, я думаю, даже злая Венера вряд ли может быть слишком опасной. Или я ошибаюсь?

— Судите сами. Низкий венерианец — раб своих страстей. Он — лентяй, сибарит, чревоугодник. Он кривляка и ломака. Но все эти черты прикрыты внешним эстетством, внешней интеллигентностью. Мужчины — низкие венерианцы — альфонсы, женщины — приживалки

— Да, от таких людей хочется держаться подальше. А какими чертами внешности награждает Венера?

— Она дает прекрасное телосложение, красивые, мягкие, плавные движения. Красивый, мелодичный голос. У венерианцев часто пухлые, красивой формы губы. Но если губы вывернуты, это говорит об извращенности натуры, если поджаты — о внутреннем холоде.

— Тамара, как по циклам Венеры определить ее силу в своем гороскопе?

— Цикл этой планеты — 8 лет. У людей с сильной Венерой каждые восемь лет происходит полное обновление чувств, окружения. Приходит любовь или заключается брак, или рождается ребенок. То есть каждые восемь лет отмечаются важными событиями в жизни. Микроцикл — 225 дней. Очень важен для венерианцев период с 14 до 21 года. Том, что заложено в характере и событиях в это время, венерианцы оценивают всю последующую жизнь.

— Наше занятие подходит к концу. Осталась на сегодня одна планета.

— Да, настала очередь Марса. Эта планета в астрологии олицетворяет собой активное начало энергии. Вот его символ ♂ . Человек, у которого в гороскопе сильный Марс, по своей натуре рыцарь. Он смел, отважен, это борец за справедливость, за высшую идею. Не зря в Авестийской традиции Марс называется Бахрам-астральный воин, символ космической борьбы, он всегда там, где нужно защитить слабого. Марсианин всегда самостоятелен, всего добивается сам, ему свойственна мгновенная реакция на события. У народов Авесты в мирное время марсианин был кузнецом и пахарем.

— Достойный характер. Но злой Марс, наверное, все портит?

— К сожалению, да. Основное кредо низкого марсианина — кто сильнее, тот и прав. Это грубый, наглый, беспардонный человек, он может стать насильником, убийцей.

— Тамара, и что же, все марсиане только пашут и куют?

— Среди них много спортсменов, политических деятелей, музыкантов, художников-экспрессионистов, актеров, дрессировщиков. Назову всем известные имена: Хрущев, Столыпин, Ван Гог, Эмиль Золя, Алкивиад, Марк Антоний.

— Честно говоря, кроме Никиты Сергеевича, я что-то не очень помню, как выглядели эти люди...

— Марсианин, как правило, подвижный крепыш. У него красное или смуглое лицо с румянцем, нос с горбинкой, жесткие скулы, гортанный голос. Нос многое «говорит» о воле человека. Если он острый и с горбинкой, то человек обладает сильной волей, если курносый — то человек переменчивый, лавирующий, короткий, вздернутый — свидетельствует о слабой воле, прямой — способность проявлять волю в нужное время.

— Ну, а теперь осталось, очевидно, последнее — цикл Марса?

— Цикл этой планеты — 13 лет. Если в гороскопе сильный Марс, то каждые тринадцать лет в жизни человека происходят острые, переломные события. Микроцикл — прохождение Марса по всему Зодиаку — около двух лет. У марсианина каждые два года также происходят серьезные перемены в жизни. Особенно в любви, браке.

На этом мы закончим разговор о малых, минорных, как еще называет их астрология, планетах. Малые они потому, что быстро движутся и устанавливают более короткие с точки зрения мировых циклов периоды. Тем не менее если говорить о влиянии этих планет на личность человека, то оно принимается во внимание гораздо более, чем действие других планет — Юпитера, Сатурна и т. д.,— которые в астрологии считаются мажорными.

— Спасибо, Тамара, до следующей встречи. Кстати, можно узнать, о чем вы нам расскажете?

— Ну, о чем хочется говорить в месяц женского праздника — конечно же, о любви!

Л. ГАВРЮШЕНКО

СПАСИБО, АИСТ!

Материал о шведских коллекциях одежды для будущих мам и детей смотрите в разделе «Домашний калейдоскоп».

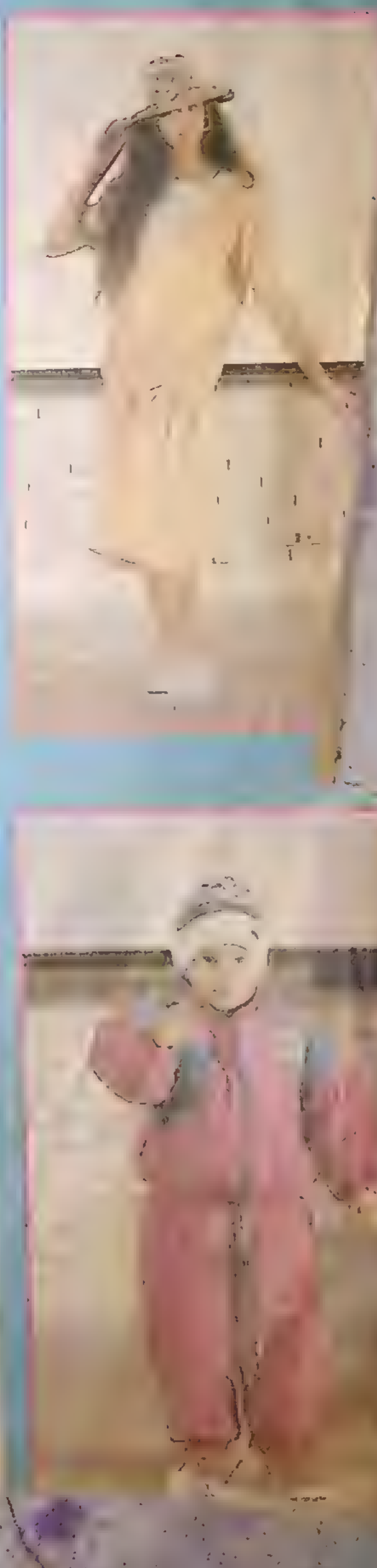


Фото Н. МАТОРИНА

териале мы только обозначим некоторые болевые точки, на многие вопросы пока нет ответа. Значит, будем искать его вместе...

Знакомьтесь: Татьяна Владимировна Степанова, 35 лет, работает на Втором часовом заводе в цехе сборки. Пришла сюда пятнадцатилетней девочкой после училища. Здесь встретила Евгения Викторовича, будущего мужа. Ему 38, работает слесарем. Вместе прожили 15 лет. За это время семья увеличилась вдвое: дочери Наташе сейчас двенадцать, Саше — семь. Он пошел в школу.

Рассказать о всех проблемах семьи в одном материале невозможно. Поэтому сегодня мы выбрали такие темы: дети, здравоохранение, приобретение вещей... В следующем номере рассказ продолжится. Но не закончится: мы будем постоянно наблюдать за жизнью Степановых и рассказывать читателям, с какими проблемами они сталкиваются.

...Уже при первом знакомстве, за чаем, произошло счастливое узнавание: в семье Степановых присутствовала та удивительная атмосфера, которую подчас трудно описать и которая дарит нам взаимопонимание с детьми, радость жизни. Была бы такая атмосфера в каждой семье, не ломали бы мы копья, откуда у благополучных родителей «трудные дети»...

Нет, Степановы в облаках не витают. На работу ездят в переполненном троллейбусе, стоят в очередях. И, честно говоря, узнав эту семью заочно, я решила, что главная их проблема — жилищная. Ведь немаленький уже отрезок жизни отмерили, дети — школьники, а своей квартиры до сих пор нет. Трехкомнатная родительская, где живут Степановы, мама Евгения Викторовича и его сестра с семьей, спланирована «распашонкой». Не очень-то уединишься. Тесно? Да, но и очень уютно... Любимое Танино занятие — переставлять мебель. Она фантазирует и руководит, а мужчины двигают. Шкаф, сервант, письменный стол, книжные полки до самого потолка... Телевизор и две тахты. Интерьер меняется, а уют всегда остается. Иногда мечтают, как будут жить в новой квартире, которую получат, может быть, через год. Одна комната Наташе, другая — Саше, в третьей — Таня с Женей. Неужели они разойдутся по разным комнатам и закроют за собой двери? Вот этого Таня представить себе не может. Ей кажется, что и семья такая дружная у них потому, что все время на виду друг у друга, рядом... На вопрос: «Что изменилось бы в вашей жизни, если бы жили в своей квартире?» — отвечает сразу, не раздумывая: «Отношения наши бы не изменились... Друзья чаще бы в гости приходили, дети — к Наташе и Саше. Хотя... Нет, Саши бы тогда не было. Мы были бы семьей с одним ребенком... Потому что в этой маленькой комнате нам не тесно. Ну, действительно, какая разница — трое нас или четверо? А в отдельной квартире, привыкнув к комфорту, мы вряд ли захотели бы себя в чем-то стеснить».

(Как тут не вспомнить перенаселенные коммуналки... И страстные ожидания социологов и демографов, тесно связывающих прогнозы увеличения рождаемости с ростом благополучия, с получением отдельной квартиры.... Увы, в этих квартирах, часто имея отдельную комнату, ребенок все-таки остается без брата и сестры...)

Самые главные проблемы у Степановых связаны с детьми

Дети

Когда в семье появляются дети, родители волей-неволей становятся педагогами. Иногда — хорошими, чаще — не очень. Опыт приходит постепенно... И наломав кучу дров с первым ребенком, со вторым, расчистив эту дорогу, идешь спокойнее и свободнее. Как жаль, что некоторые ошибки можно исправить лишь со второй попытки.

Кончился декретный отпуск, и Наташу устроили в заводской детский комбинат. Находился он посередине дороги между работой и домом. Утром и вечером — переполненный троллейбус. Хорошо, что хоть без пересадки. Жалея маленькую Наташку, все больше и больше склонялись родители к тому, что надо перевести ее на «пятидневку».

Вернули в пятницу Степановы не узнавали свою дочь: дикая, как Маугли, она вырывалась из рук, смотрела исподлобья. За два выходных дня им с трудом удавалось, нет, не приручить ее, а немного успокоить, «привести в чувство». И все-таки эти перемены связывали не с «пятидневкой» — думали, растет, меняется характер. Только уже позже Татьяна поняла: никогда для ребенка не будет «лучше» без родителей — ни в самом прекрасном санатории, ни у синего моря, нигде. Им казалось, они рассуждали тогда, как любящие родители: троллейбус, толчея, мороз, инфекции... А Наташку эта толчея только ближе прижимала к маме и папе. И каждый вечер, и каждое утро она видела их лица. И засыпала спокойно в маленькой комнате под сказку или просто слыша их шаги, дыхание... О чем она думала в ясли темными ночами — что ее бросили, забыли? Для родителей «пятидневка» — рабочая неделя, пролетающая очень быстро. Наташка считать не умела. Может быть, ночь — это вся жизнь, и за ней уже не придут? Никогда нам не узнать, от каких обид плачут по ночам наши дети и каким изъяном в их характере обернутся через несколько лет наши отлучки... Саша ходил в те же ясли, только забирали его каждый вечер.

Устроить детей в комбинат рядом с домом Степановы не могли, не было мест. А была бы такая возможность, сколько проблем отпало бы!

..Но троллейбусное детство уже позади, дети ходят в школу рядом с домом. А Татьяну съедает чувство вины. В детском саду Сашина воспитательница не раз говорила, как хорошо мальчик танцует. В школе тоже заметили его способности. Но, видимо, развить их не придется: возить Сашу на занятия танцами некому. И Наташа по этой же причине не ходила ни в какие кружки или секции. Рядом с домом, в школе или жэке, их нет

Вспоминаю недавнее письмо в редакцию. Автор его — москвичка, работает в НИИ. Она писала, как попала в клинику неврозов. Три раза в неделю возила дочь во Дворец пионеров, на занятия танцами. У девочки были и способности, и страстное желание танцевать. Занятия начинались в 16 часов. Без бабушки не потанцуешь... Увы, их было только две на двадцать маленьких девочек в пачках. Остальных привозили издерганные мамы, папы, знакомые. Автор письма отпрашивалась у начальника, иногда брала работу на дом. Сломя голову летела через всю Москву — под землей, сначала в детский сад, потом во Дворец пионеров. Через полтора часа везла дочку домой. Вскоре стало казаться: жизнь идет по замкнутому кругу, и скорость все увеличивается. Уже ничего не было видно, кроме коротких остановок: дом, работа, детский сад, танцы. С любимой дочерью мать стала разговаривать окриками, могла шлепнуть. Она и не заметила, что девочка утратила самое главное — радость от танцев.

Ситуация иная, чем у Степановых (они не могут отпрашиваться с завода, брать работу на дом), но проблема не решается ни в том, ни в ином случае. Вот и получается, что развитие способностей наших детей немало зависит и от месторасположения секции...

На больничном

Наталья мерила температуру всю неделю. Кашляла и чихала, но выше 36,6 градуса столбик не поднимался. И хотя Тане было ясно, что дочь заболевает, врача вызвать не могла: ведь температура нормальная. До каникул оставалась неделя, но детский организм устал раньше. В субботу столбик рванул за 38, все забегали, зазвонили по телефону, приехал врач, а Наташа лежала красная и счастливая: пусть болит горло и голова, зато неделю — это уж точно — будет с мамой! Вы еще не забыли, как мечтали заболеть в детстве?

И хотя Таня понимала, что это обычная простуда, жар спадет, все будет нормально, сердце ее тревожно билось. Потому что было страшное воспоминание: и Наташа, и Саша лежали в больнице. А родителей в детские больницы не кладут... Неужели может быть эффективным лечение, когда ребенок тоскует, плачет, становится замкнутым, когда он не укрыт или вспотел, когда уткнулся лбом в холодное стекло, когда нет рядом мамы? Ладно, все в прошлом. Только мимо детских больниц не может проходить она спокойно...

Несколько лет назад появилась у Тани аллергия. Вдруг заметила: иногда также задыхается и Саша. И начались, нет, не хождения по врачам, а поиски аллерголога. В поликлинике его нет, в детском саду тоже... Чутьем, интуицией определяет она в Сашиных заболеваниях аллергические и простудные компоненты. Только одному участковому объяснит «историю болезни», в следующий раз приходит уже другой врач: за короткое время сменилось несколько. С кем посоветоваться? Однажды прочитали в газете о семейном враче. Вот это было бы здорово!

Совсем недавно количество дней по уходу за больным ребенком было продлено до 14. В этом решении — забота о здоровье наших детей. Но проходит неделя, и некоторые участковые врачи спешат «закрыть» больничный: идите на работу, ваш ребенок уже большой, посидит дома один. Но ведь ему надо не сидеть, а лечиться. Негласная борьба за экономию?

У Татьяны богатый опыт по детским болезням. И она прекрасно знает: Наташу надо было оставлять дома уже в тот день, когда начинаешь мерить температуру. По дочерниным глазам Татьяна видела: Наташка заболевает. Посидели бы они вдвоем три, ну самое большее 5 дней, и не было бы никаких 38 градусов... Нет, это только по телевизору говорят: «Почувствовав недомогание, вызывайте врача...» Для врачей болезнь начинается с высокой температуры.

Наверное, читатель уже не раз задал нам вопрос: ведь Степановы живут не одни, почему не прибегнут к помощи родителей? У них две бабушки — одна совсем рядом, за стен-

кой, другая тоже в Москве. Но Степановы с самого начала выбрали самостоятельный образ жизни. Нет, они не стали в гордую позу, отказываясь от любой помощи. Но от материальной отказались сразу. Был в семье Степановых очень трудный период, который длился примерно год,— после того, как Сашу выписали из больницы. Таня работала тогда по 4 часа, и это время с Сашей была Женина мама. А вообще Степановы решают свои проблемы сами, потому что здоровье у бабушек неважное, их надо поберечь.

Вещи

Наташе — двенадцать, она из акселераток, и в «Детском мире» для нее скоро можно будет купить разве что... игрушку. Конечно, она еще ребенок и любит играть, только вот одеваться придется в магазине для взрослых... Этой зимой доносила последние свои детские (дешевые — 17 рублей) сапоги. Что-то будет в следующую зиму? Колготки мама давно ей покупает такие же, как себе. По размеру Наташа догнала своих теток, следящих за модой, и ей достались их пальто, юбки, блузки. А вот в поисках платья для дочери Степановы объездили десятки магазинов. Где купить платье 42—44-го размера, красивое и дешевое? Продавцы пожимают плечами... От цен, стоящих на детских вещах, испытываешь немое удивление. Потом хочется задавать громкие вопросы, к сожалению, они остаются риторическими. И все-таки: знают ли те, кто устанавливает эти цены, что детские вещи носятся не больше года? Ведь дети имеют тенденцию к росту... Иногда перемахивают сразу через два размера. Цены с каждым размером тоже увеличиваются... Так же, как платье для Наташи, невозможно купить брюки для Саши. Хорошо, подвернулись индийские джинсы: ходил в них и осенью, и зимой. Джинсы для шестилетнего мальчика стоили 25 рублей. Соизмерима ли эта цена с возрастом ребенка, с нашими зарплатами, с утилитарным назначением вещи? Информация к размышлению: куртка 34-го размера стоит 35 рублей, пальто 36-го размера — 40, свитер 38-го — 33 рубля...

Год ищет Таня зимние женские сапоги. Интересный глагол в применении к предполагаемой покупке — «ищет». Что это значит? Иногда после работы удается заскочить в обувной — там или пустые полки, или длинная очередь. В очереди она стоять не может... Нет, один раз попробовала. Ее хватило на двадцать минут. Бежала домой и горько думала: почему, чтобы купить необходимую вещь, надо унижаться, терять человеческое достоинство? Босиком, конечно, ходить не будешь, но цена сапог должна измеряться только в рублях. Кстати, о рублях. Если за несколько лет сапоги стали стоить вдвое дороже, а купить их еще труднее, чем раньше,— оправдан ли рост цен?

Сейчас на многих предприятиях проходит выездная торговля: магазины привозят товар прямо к рабочему месту. Проходят такие мероприятия и на заводе, где работают Степановы. Чтобы не было очередей, раздают талоны. Например, на Танину бригаду (в ней 40 человек) — один талон. Его надо разыграть. Счастливчик станет покупателем. Очередей нет, а что-то унизительное осталось. За двадцать лет работы на заводе Таня вытянула талон один раз. На носовые платки. Смешно и... обидно

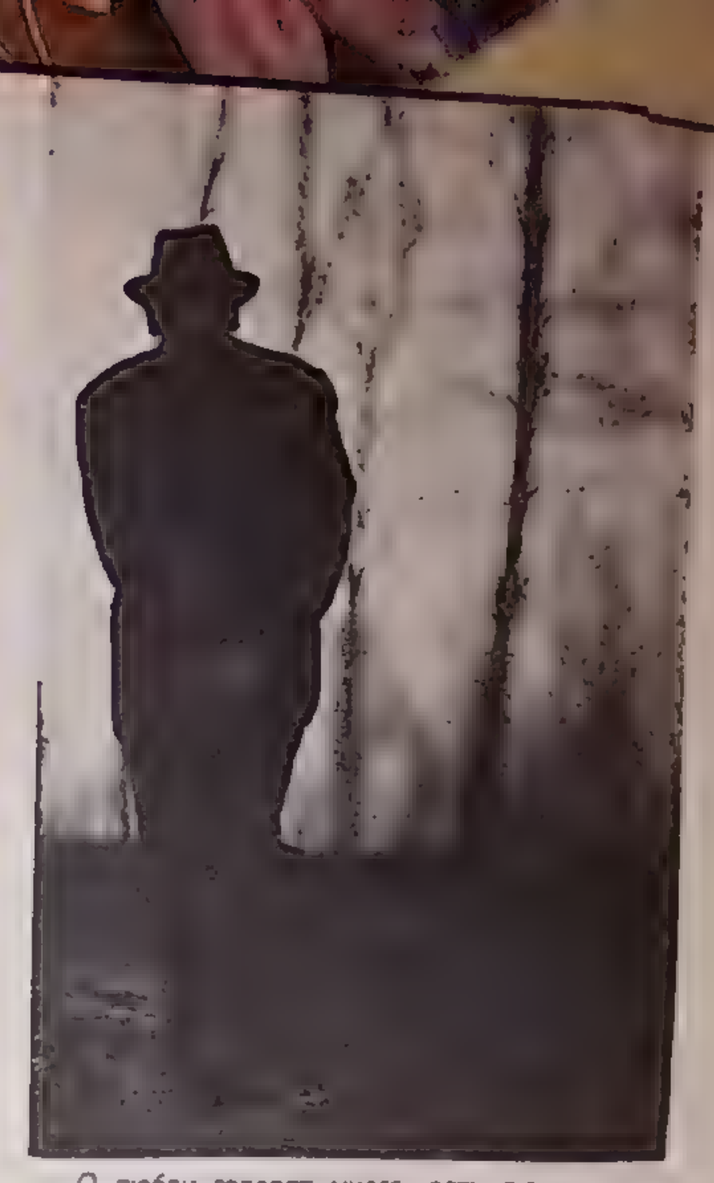
Что нужно купить, Степановы всегда решают на семейном совете. Но планы могут долго не воплощаться, как Танины сапоги или пылесос. Требования, которые предъявляют Степановы к своей одежде, им самим кажутся очень простыми: вещи должны быть красивыми, удобными, модными. Но для легкой промышленности эти требования до сих пор невыполнимы... Как быть человеку, если ему с детства привили хороший вкус, и он ни за что на свете не наденет пальто или платье жуткого фасона и немыслимого цвета — просто физически не сможет это сделать? Но именно на отсутствие такого вкуса рассчитывает, видимо, промышленность, выпуская изделия, которые повисают мертвым грузом на кронштейнах в залах наших магазинов.

Но вот начали работать кооперативы — и у Рижского вокзала Степановы купили «аляску» для Жени. Тоже [illegible] год. Пусть она стоит 240 рублей, зато без очереди и отличного качества. Здесь же присмотрела для себя Таня [illegible] пальто, а потом и ку[illegible] получив тринадцатую зарплату. Но и кооперативы [illegible] выход. Хорошей обуви — такой, как импортная, кооператоры не шьют, а детские вещи имеют недетские цены

Вот и случается — надеваешь красивую вещь, а праздничное настроение омрачается воспоминаниями, что за этой вещью стоит: поиски, очереди, просьбы, переплата, потеря драгоценного времени... Есть у всех наших вещей еще и скрытая стоимость: не только 120 рублей, но и 120 часов.

* * *

В следующем номере мы расскажем о бюджете семьи Степановых, доходах и расходах, о том, как проводят они будни и выходные дни и что обещает приближающееся новоселье...



«О любви говорят много, есть люди, которые искренне верят, что любят, и заставляют верить других, но очень немногие умеют любить истинно».

Е. Богат.
«...Что движет солнце и светила».

В редакционной текучке никогда не знаешь, что принесет каждая следующая минута: невероятное письмо, визит, который останется зарубкой в памяти или душе, телефонный звонок, что заставит отодвинуть все текущие дела и вклиниться в чью-то жизнь, которая до того шла без тебя...

Эти дневники и письма принес в редакцию незнакомый человек. Он передал мне их не сразу. Из ответов на телефонные звонки, правки рукописей, вызовов в секретариат по номеру, в которые я была погружена, он вырвал меня вопросом: «Вы верите в вечную любовь?» Я даже не сразу сообразила: верю — не верю? Откуда я знаю? — как будто есть время думать над этим. Он улыбнулся. «Я вам оставлю эти тетрадочки — дневники моего товарища — и письмо. Вы почитайте на досуге, может быть, найдете ответ. Я потом позвоню». И откланялся.

..Три толстые общие тетради в твердых обложках, уже утративших от времени цвет. На каждой номер: 3, 4, 5. Годы: 1937, 1939, 1940. Мелкий, убористый почерк, выцветшие фиолетовые чернила. Читать трудно и много — нужно время. Я надолго отложила чтение, а когда наконец взяла первую тетрадку, из нее выпала довольно объемистая пачка листов. На них стояла дата: 29 августа 1987 г.

«Здравствуй, моя прекрасная, самая счастливая, радостная пора жизни, молодость, моя весна, Зоя! Прости, что буду тебя так называть, хотя мы давно вышли из того возраста и стали мы ветеранами, пенсионерами, бабушками и дедушками... Уходит наше поколение, юность которого пришлась на опаленные войной годы... Перед смертью не лгут, скажу от души всю правду. Пришла пора подводить итог прожитым годам. Будь проклята война, разлучив-

РАССТАВАНИЯ

ства — более или менее длительные. Для симбиотиков они непереносимы, и ни поддержка друзей, ни увлеченность любимым делом не помогают. Заурядная размолвка, отъезд любимого в длительную командировку превращаются в настоящую трагедию, а развод — в катастрофу. И как ни парадоксально, люди с подобным характером часто приближают именно такой конец. Ведь женщине (их большинство среди симбиотиков) необходимо чувство «слияния» с любимым, ей надо постоянно быть с ним рядом, общаться, непрерывно получать от супруга подтверждение его любви — не всякий выдерживает такое напряжение, устает от него, психологически отодвигается. Возникают отношения, которые психологи называют «ложной взаимностью» — под внешней обоюдной привязанностью накапливаются претензии и проблемы.

Очень опасно и постоянное уединение в «гнездышке». Люди, находящиеся в длительном союзе, нуждаются в контактах с внешним миром — иначе в супружестве возникает межличностное напряжение которое может его разрушить.

Симбиотизм как свойство личности формируется в первые семь-восемь лет жизни ребенка. Вика в детстве была очень близка с матерью, а отца побаивалась — он был внешне неласковым. При появлении гостей девочка забиралась на колени к матери и только там чувствовала себя в безопасности — держась за маму, читала она гостям стихи и пела песни. И, учась в музыкальной школе, хорошо играла она лишь тогда, когда знала: внизу ее ждет мама.

Со временем привязанность матери стала более спокойной: был период, когда отец выпивал; а за него нужно было бороться, да и выросла дочь. Мать больше не считала нужным так нянчиться с ней. А у Вики повышенная потребность в поддержке осталась, и в ком же ее теперь искать, как не в муже? Отсюда стремление поскорее выйти замуж, не задумываясь особо, кто же на самом деле твой избранник, может ли он стать опорой.

Игорь не мог. Воспитанный сверхзаботливой матерью, избалованный ею, он не привык делать над собою усилия и в глубине души был убежден, что все блага жизни должны достаться ему сами собою, просто потому, что он такой хороший парень.

В практике да и в письмах читательниц нам часто приходится сталкиваться с тем, что женщины с синдромом Ромео и Джульетты словно бы даже гордятся этим свойством, считают: вот это повышенная потребность в любви. «Умение любить», считают они,— свидетельство их возвышенности, какой-то особой духовности. А на самом деле жить им с этим «комплексом» неимоверно трудно и стоит подумать, как от него избавиться.

Вместе с Викторией я постарался разобраться в том, почему в ней был так силен страх одиночества, почему оно казалось ей таким непереносимым, тягостным.

Строго говоря, человек никогда не бывает один. С ним он сам, его «я», его внутренний мир. Страдают от одиночества лишь те, кому с собою неинтересно, скучно, кто низко себя оценивает. Люди с нормальной самооценкой временное одиночество переносят хорошо, они даже рады, когда некоторое время могут побыть одни — они обдумывают свои дела и проблемы, вынашивают новые планы. Это объяснимо. Представьте, что вас поселили вместе с человеком, который вас не любит, не ценит, не уважает, конечно же вы будете чувствовать себя крайне неудобно. А симбиотики способны к нормальной самооценке только рядом с близким человеком. Тогда они энергичны, активны, деятельны. Когда же эмоциональной поддержки нет, они сразу [illegible] теряют веру в себя [illegible] становятся вялыми [illegible] деятельными. И это при том, что в [illegible] они могут обладать [illegible]!

Женщины с [illegible] потребностью в поддержке прилагают огромные усилия для того, чтобы эту поддержку получить, часто идут для этого, что называется, «на все» (как это делала Виктория). А гораздо полезнее для них было бы потратить эти усилия на то, чтобы повысить собственную ценность в своих же глазах, повысить самоуважение, научиться любить себя независимо от того, любит ли тебя близкий [illegible] нет.

[illegible] сделать? Как повысить самооценку [illegible] подружиться с собою?

[illegible] давайте осознаем и оценим [illegible] положительные качества, наши достоинства, будем постоянно помнить, чего мы в жизни достигли, и будем уважать себя за эти достижения.

Второе: мы с вами не могли выбирать себе детство, в котором сложилась наша невысокая самооценка. Но вот свое общение в зрелом возрасте мы можем формировать сами, можем дружить с людьми теплыми, доброжелательными, общение с ними поможет нам испытывать чувство уважения к себе и тогда, когда их нет рядом.

Третье: необходим активный образ жизни. Вовлекайте себя в занятия интересными делами, в общение с новыми, интересными людьми. Развивайте, совершенствуйте свои способности — к музыке, вязанию или спорту, все равно. Помните: уважать себя мы можем лишь за то, чего достигли в жизни собственными силами, все то, что сделали для нас другие, нашей самооценки не повышает!

Виктория и Игорь сейчас живут вместе, хотя далеко не все у них гладко. Этой осенью Вика поступала в институт, не получилось, намерена поступать снова. И уже само решение, эта цель, которую она самостоятельно перед собой поставила, дает ей подтверждение собственной ценности и значимости, развеивает страх одиночества.

Фото А. Астафьева

Мечта — квартира пока на картонке.

СЕМЬЯ КАК СЕМЬЯ

Л. ЕРШОВА

Перед тем как выбрать эту семью из тысяч других, мы поставили себе условие: семья должна быть самой обыкновенной. «Обыкновенность» нужна, чтобы высветить те проблемы семейной жизни, с которыми сталкиваемся мы все.

По оценкам демографов, в нашей стране сегодня около 70 миллионов семей (точная численность будет известна после проведения очередной переписи населения). И каждая живет своей жизнью...

Чтобы определить самочувствие различных групп семей, узнать, какие проблемы больше всего волнуют население, проводятся специальные так называемые «бюджетные обследования», когда каждая отобранная семья (а таких сегодня 64 тысячи по всей стране) ведет запись своих расходов: изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. Из полученной таким образом информации можно судить, как меняются уровень и условия жизни в разных регионах страны, у различных слоев населения.

Первый вклад в семейный банк.

Но каждый день любая семья сталкивается с такими проблемами, которые трудно, да порой и просто невозможно зафиксировать на бумаге. Чаще всего мы называем их — «житейские мелочи». Но от того, как семья решает для себя эти «мелочи», зависит ее благополучие. Чтобы увидеть, какие события происходят в семье и какие препятствия преодолеваются, надо «пройти» вместе этот путь. Примерно такую попытку и стремится сделать автор очерка «Семья как семья». Но ее задача несколько шире. Она выступает не просто в роли фотографа, но и некоторого эксперта, пытаясь сформулировать иногда совсем простые решения, казалось бы, чрезвычайно трудных вопросов, возникающих на тернистом жизненном пути.

Н. РИМАШЕВСКАЯ, доктор экономических наук, зав. отделом проблем уровня жизни Центрального экономико-математического института АН СССР

В первом номере журнала мы написали о нашем решении провести в течение года операцию «Суббота — день домашних дел». И уже получили множество читательских откликов. Из них видно, что семья практически лишена второго выходного дня, суббота давно уже стала рабочим домашним днем... Но проблемы, которые возникают в семейной жизни, далеко выходят за рамки одного дня, за рамки услуг службы быта. Вот мы и решили: на примере одной семьи и с ее помощью посмотреть, где чаще всего теряем свободное время... Возможно, что в этом ма-

-ЯГА И ДРУГИЕ...

Фото И. Гневашева, Л. Сидоровского
Рис. Али Миргалимова

— Вы так убедительны и естественны в своей роли, будто родились в ней. Как это вам удалось?

— Если быть наблюдательным, можно узнать о женщинах даже больше, чем сами они знают о себе.

Олег ТАБАКОВ, народный артист СССР, исполнитель роли Аверкия в фильме «Мери Поппинс»

— Как возникла мысль именно вам сыграть эту роль?

— Наверное в силу портретного сходства.

— Из какого жизненного материала вы ее строили?

— Из опыта — житейского, эмоционального, профессионального. А вообще помогало в работе одно воспоминание детства — продавщица мороженого возле крытого рынка в Саратове. У нее было такое лицо! Это происходило сразу после войны. Трудно ли перевоплощаться в женский образ? Нет, конечно. Если понимаешь, про что надо играть, то трудностей не возникает. Это уж вопрос мастерства.

— Какие черты женского характера вы цените особенно?

— Слабость, умение прощать, терпение. И, конечно... впрочем, достаточно.

— Ваши пожелания читательницам «Работницы» на 8 Марта?

— Пожелание одно: чтобы не было войны, чтобы дети наши были здоровы, чтобы всем и во всем сопутствовала удача!

Виктор АВИЛОВ, артист Московского театра-студии на Юго-Западе, которой руководит В. Белякович. Первой ролью Виктора была Дарья Семеновна в спектакле «Урок дочкам»:

— Этот спектакль — водевиль, фарс, балаган! Я играю в нем желчную старуху, которая постоянно носится по сцене, как сумасшедшая, готовая на все, лишь бы выдать дочку замуж. Кстати, не я один — Слава Гришечкин, Гена Колобов, Сергей Белякович тоже выступают в спектакле в женских ролях. Так задумано, чтобы было смешнее, гротескней. Естественно, когда мужчина играет женскую роль, получается нечто пародийное. О женственности здесь нет и речи.

А настоящая женственность — это загадка, и, конечно, актерам-мужчинам она не под силу. Женственность — даже не объяснишь, что это такое... Перед этим можно только преклоняться...

Федя СТУКОВ (15 лет), которого зрители хорошо знают по фильмам «Том Сойер», «Остров сокровищ», «Пеппи — Длинныйчулок» и другим. Среди сыгранных им ролей была и... роль девочки в фильме «Родня» режиссера Никиты Михалкова

— Когда мне предложили роль девочки, я сначала просто обалдел! До конца не верил, думал: это все-таки роль мальчика, который переодевается девочкой. Но потом мне все страшно понравилось. Я даже в перерыве между съемками по городу в юбочке и с «хвостиком» на голове ходил. И все верили, в транспорте мне так и говорили: «Девочка, передай пять копеек!» Вот было здорово! За девчонками ухаживают, они даже могут верх над мальчишками держать. Правда, в футбол уже не поиграешь, а я очень люблю футбол! Героиню, которую я играл, мне вообще-то было жалко. У нас в съемочной группе ее называли «маленький садист» — обожает скандалы, все время хочет быть в центре внимания... А на самом деле она добрая, только всем не до нее. Представляете, терпеть не могу, когда девчонки ревут, а тут пришлось в фильме самому зареветь... Помните был такой эпизод? Я бы девочкам пожелал, чтобы они не плакали, ну разве что редко-редко. Очень это тяжело, на себе прочувствовал.

Интервью брали:
Л. Сидоровский,
О. Нефедова.

...авильно, и мы не захотели терять людей под бомбами. К тому же от ударов с воздуха особенно страдает мирное население. Да и как раз в бомбежке и была ранена. Мы получили сведения, что каратели решили сжечь маленькую деревушку, жители которой часто помогали нам проводниками. Нужно было их срочно предупредить. Я входила в пятерку, которая должна была это сделать, товарищи собирались выступить немного позже — следовало хорошо подготовиться. Мы поспели раньше солдат часа на два, и жители успели уйти. Вскоре прибыла еще одна пятерка, мы стали ждать остальных. Но их опередили каратели — человек двадцать пять. Верные своей тактике, они окружили деревню и через мегафон приказали всем выйти на площадь. Им ответила полная тишина. Они немного постреляли — никакой реакции. И солдаты направились в деревню, уверенные, что все сбежали.

Мы открыли огонь, когда они приблизились метров на сорок,— одновременный залп 9 винтовок и ручного пулемета сработал внушительно, каратели прыснули в разные стороны. Преследовать их было бы полным безумием, следовало дождаться товарищей. Но дождались мы самолетов — у кого-то из сбежавших была рация, и он сообщил о «сюрпризе». Начался настоящий ад. Короче говоря, когда прибыли наши, они нашли четверых убитых и двоих тяжелораненых. Одной была я.

До прихода другого, более многочисленного отряда солдат мы успели скрыться. В этот день товарищи проделали 50-километровый марш-бросок, неся нас на руках. Ребята [illegible] скали по горным тропинкам. Но как они ни спешили, Карлоса спасти не удалось, а мне повезло — выжила, хотя и вынули 4 осколка. Когда я немного подлечилась, меня переправили из Сальвадора сюда. Набраться сил и учиться.

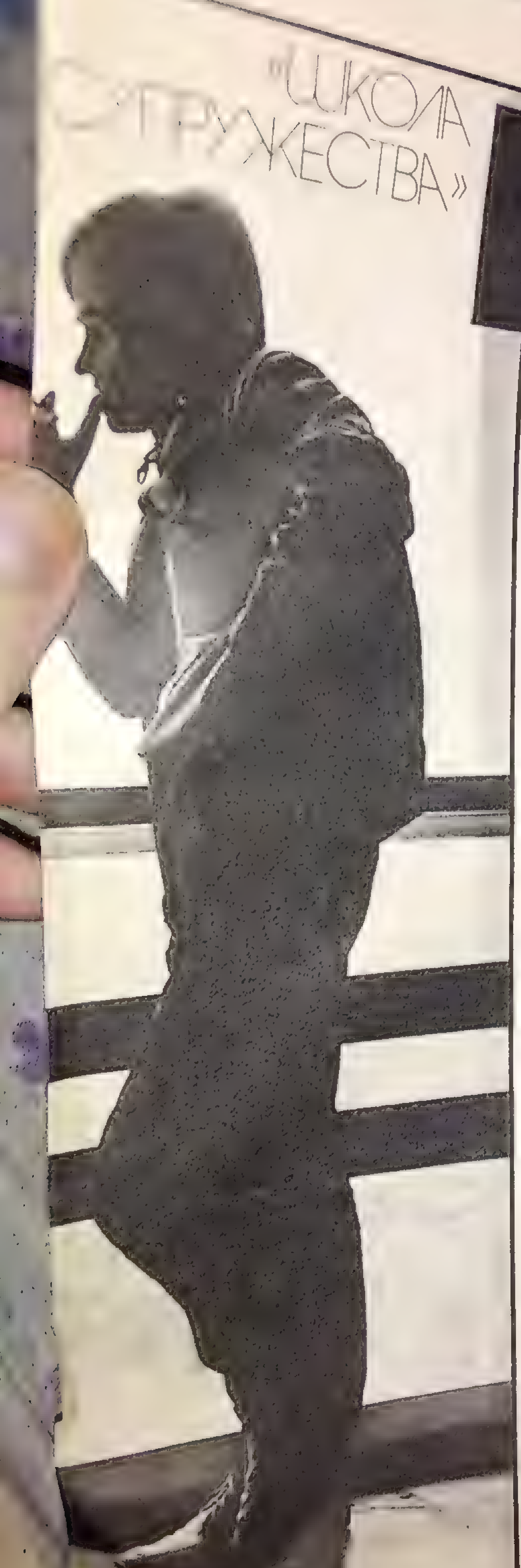
Я надеюсь, что победа наша не за горами. Хотелось бы в это время быть на родине, чтобы одним из победителей войти в Сан-Сальвадор. А потом — строить новую жизнь. Для того и учусь, специальность приобретаю.

— Какую?

Эстрела словно удивилась наивности вопроса:

— Как это какую? Врача, конечно, педиатра. Вылечить ребенка — может ли быть большее счастье! Особенно в нашей стране, где у детей пока нет детства...

семьи семьи ... других, мы поставили ...венной. «Обыкновен-...ной жизни, с кото-



Занятие ведет Александр ПОЛЕЕВ, врач-психотерапевт, научный сотрудник Всесоюзного центра по изучению и предупреждению экстремальных состояний

СТРАХ

Немного знаем мы состояний, таких непереносимых, травмирующих, как страх одиночества. Именно он заставляет многие супружеские пары поддерживать отношения даже тогда, когда семья фактически умирает. Бывает, правда, и по-другому, и однажды мы уже говорили о людях, которые боятся близких, доверительных отношений, боятся любви («Знаете ли вы своего мужа?», «Работница» № 6, 1987). И все же людей, панически страшащихся одиночества, во много раз больше.

«Вот уже год как мы развелись с мужем, прожив вместе 14 лет,— пишет нам Валентина К-ва из Саратова.— У меня хороший, добрый сын... И все же после работы мне не хочется идти домой, так не хочется, что я делаю все, чтобы оттянуть этот момент. Вечерние часы дома — для меня пытка, они тянутся мучительно и долго. Я сама себя не понимаю: у меня сын, любимая, интересная работа, друзья, а я так мучаюсь от одиночества...»

Для большинства людей, подверженных этому страху, супружеские отношения — способ преодоления одиночества: любовь, супружество рождают в них пьянящее чувство единения с любимым человеком. К сожалению, это великолепное состояние длится не очень долго, и даже самые любящие пары часто испытывают чувство разъединенности, особенно мучительное для тех, кто воспринимает супруга как свою «половину», «лучшее Я», а не как «отдельного» человека.

У женщин есть еще одна характерная особенность: когда в супружеских отношениях возникают трудности, проблемы, они стараются закрыть на них глаза. Не прилагают усилий, чтобы наладить жизнь — трудные и спорные моменты кажутся им наименьшим злом по сравнению с одиночеством.

— Самое трудное в моей жизни, кажется, позади, но все же мне очень нужно с вами посоветоваться,— говорит мне, немного волнуясь, черноглазая молодая женщина, теребя в руках яркий платок.— Хотя, наверное, нужно было прийти тогда, год назад...

Уже в десятом классе я очень хотела замуж, хотела, чтобы всегда был рядом любимый человек. Сразу после школы стала встречаться с парнем, он учился в институте (а я поступила в техникум). Чтобы ему было со мной хорошо, научилась готовить, шить, вязать. Старалась все свободное время проводить с ним, если нельзя было увидеть, то хотя бы по телефону поговорить. Года три мы встречались, а потом он взял и женился на однокурснице. Полгода после этого мне было ужасно тяжело, места себе не находила, и дело даже не в обиде — мучило меня одиночество, вечером одной в комнате так тоскливо... С родителями у меня отношения неплохие, но близости особой нет, они и между собою часто не ладят.

Потом познакомилась с Игорем, он окончил наш же техникум на год раньше. Две недели — и решили пожениться. Он из Подмосковья, полтора часа езды электричкой, там у него мама... Стали жить у нас. Вначале так хорошо было — мы даже почти никуда и не ходили, хотелось сидеть дома и все время за руки держаться. А потом пошли трудности: моих денег и его зарплаты не хватало, я устроилась подрабатывать, а он начал и бросил — показалось тяжело. Решили: ладно, проживем так. Направляют Игоря на вечерние курсы программирования — по работе нужно. Он два раза пошел и говорит: «Не буду заниматься, трудно!» Опять соглашаюсь. А его из-за этого на низкооплачиваемую работу. Родители мои ворчат, что по дому все я делаю, а он телевизор смотрит. Я ему не передаю. Однажды поссорились родители с ним, он вещи собрал — и к матери, устроился там на работу. Я к нему приехала, день пожила, а потом он говорит: «Уезжай, ты мне не нужна!» Ехала домой, все время плакала.

Но дома одной еще хуже, просто невыносимо. В следующую субботу снова поехала. И вижу, что он мне не рад, знаю, что унижаюсь, а поделать с собою ничего не могу. Несколько раз ездила. Наконец собралась с силами, перестала его уговаривать, старалась занять себя разными делами.

А вот месяц назад Игорь ко мне вернулся, признался, что ему тоже трудно без меня. Сказал, что жить мы теперь будем по-другому. Так хочется ему верить. А как сделать, чтобы наш разрыв не повторился? Второй раз я этого не перенесу.

Итак, главная проблема Виктории — повышенная потребность в любви, в постоянном общении с любимым, в постоянном его присутствии рядом. Потребность эта настолько велика, так сильна боязнь даже на минуту [illegible] отношения, что Вика готова во всем соглашаться с мужем. Она избегает обсуждения [illegible] [illegible] поступается даже [illegible] [illegible] жается [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] в своем [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], соединение [illegible]

Я [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] представления [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] бы [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] Джульетта [illegible] [illegible] [illegible] из жизни, нежели [illegible] [illegible]

Я [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] творение великого [illegible] Шекспира, но попробуем все-таки [illegible] на ситуацию глазами современного человека. Неспособность обходиться без поддержки другого, жить опираясь на собственные силы, как и всякое проявление несамостоятельности, несовместимо с особенностями нынешнего бытия. Не случайно в последние годы психологи и стали называть такую любовь-зависимость «синдромом Ромео и Джульетты». А людей, которые «не могут жить» один без другого (супруга, а бывает — матери или отца), которые чувствуют себя комфортно лишь в паре с ним, мы называем **«симбиотиками»** (это наш рабочий термин).

В жизни неизбежны периоды одиноче-

[illegible] отчаянная [illegible] Сталкиваются [illegible] способы мышления, темпераменты. А потом [illegible] неожиданная, не[illegible] по-настоящему **новая** истина. Есть и другой путь. Было время, к нам приезжало до 11 тысяч человек в год. Смотрели, выбирали что-то для себя. А мы каждого из гостей просили заполнить карточку: что вам у нас понравилось, что не понравилось, что будете внедрять у себя, что нам советуете. Таким образом составилась уникальная картотека — подробнейшая география опыта, россыпь находок, остроумных решений. Читаем зарубежную литературу, выписываем и переводим всевозможные издания, не только по нашей отрасли. Поиски нового должны быть деловыми и предметными, иначе болтовня.

У каждого руководителя есть своя концепция человека, работника, подчиненного, не обязательно даже, чтобы он ее высказывал, она все равно сквозит во всех его действиях, в тоне, в стиле общения. Если говорить обо мне, я всегда исхожу из того, что человек родился, чтобы делать хорошее, и делать до конца. Если он поступает по-иному, значит, поставлен не в те условия. И долгие 30 лет работы в объединении только укрепили меня в этом убеждении. Может быть, потому, что наш коллектив на редкость стабилен, успеваешь очень близко познакомиться с людьми, сродниться с ними, соприкасаешься и в счастливые, и в горестные минуты, видишь, как они растут: у нас из каждых четырех специалистов трое — бывшие рабочие, на моих глазах получившие образование, ставшие в точном смысле слова командирами производства. Я не выношу выговоров — никогда, никому и ни за что. Никого не наказываю материально. Если нужно прибегнуть к строгим мерам — бывает такое, не делает человек того, что требуется,— просто снимаю его с оборота работы: не хочешь выполнять — не надо, посиди и подумай, почувствуй, что ты никому не нужен. Для работающего человека это самая страшная кара!

В нас всех живет стремление — подчеркнуть свои заслуги, показать: это **я** придумал, это **я** «пробил»! Иногда кажется: это просто необходимо, чтобы укрепить свои позиции, получить большее признание. Но может ли руководитель уступать этой естественной человеческой потребности? Конечно, утвердив свое **я**, чего-то добиваешься. Но если даришь подчиненным идеи, пробуждаешь в них активность, инициативу, достичь можно несравненно большего. Очень не люблю людей, которые хают своих подчиненных,— есть такая категория начальников, которые получают странное удовольствие, расписывая, какой никудышный народ им достался. Меня иногда даже подкалывали: «Эти ваши хваленые работники!» — а я и вправду всегда говорила о них только хорошее. Я никогда не «подставляла» подчиненных, что бы ни случалось, кто бы ни был в своем деле виноват, все неприятные объяснения на коллегии принимала на себя. Сейчас многие жалуются, что мало желающих браться за руководящую работу — предпочитают жить по принципу «тише едешь — дальше будешь». У нас этого нет. Люди стремятся к росту, к продвижению. На все посты есть резерв. На мою должность — пять кандидатов. Иногда думаю про себя: не знаете вы изнанки директорского труда. Но я их не запугиваю — я их учу.

Вообще женщине, по-моему, изначально, по природе свойствен демократический стиль и в общении, и в руководстве. Считается, что возвышение, особенно в хозяйственной работе, заставляет женщину измениться, развить в себе мужские черты. Я за собой этого не замечаю. Линию свою веду жестко, но стараюсь избегать острых углов, резких столкновений еще и потому, что знаю себя, знаю, что не нахожусь быстро, решительно ответить, теряюсь перед напором. Могу подолгу ждать, чтобы мысль проросла, созрела: пока сам человек не проникнется ею, давить бесполезно. Иногда вижу, что получилось нечто среднее между тем, о чем я думала, и тем, что есть, но считаю, что такие компромиссы неизбежны. С мужчинами-подчиненными у меня никогда не возникало осложнений. Лаской, мягкостью мужчин можно повернуть куда угодно. Я всегда была уверена, что они пойдут в бой за мной, даже впереди меня — пожалеют, захотят защитить. И не было случая, который поколебал бы эту уверенность.

Недавно я участвовала в заседании Всесоюзного клуба директоров. У меня спросили: ваша продукция конкурентоспособна, ее покупают в ФРГ, в Австрии, в Швеции, в Голландии, хотя и мужскими сорочками, и платьями трудно удивить Европу. За счет чего же? А в самом деле, за счет чего? Ткани у нас такие же, как у всех, и оборудование то же, в Киеве, в Москве даже лучше, а появись в московских магазинах наши сорочки — уверена, очередь будет, как за импортными, тем более что стоят они дешевле прочих (только почему-то не попадают наши изделия в столицу). Я вижу одно объяснение. Наши инженеры достигли высшего профессионализма в разработке моделей и их отработке, научили рабочих работать так, что при гигантских объемах не упускается ни один самый тонкий технологический нюанс, влияющий на качество, и рабочие верят им и верят в них.

Мы много говорим о человеке и... забываем о нем. Нет времени им заняться, все кажется: есть более существенное и неотложное. А ослабить чуть-чуть эту гонку, повнимательнее отнестись к человеку — честное слово, больше было бы пользы! Почему, часто задаю себе вопрос, у нас не развивается промышленная педагогика — направление, которое сейчас по праву должно было бы стать лидирующим? Институты Академии педагогических наук занимаются школьниками и дошкольниками, трудовым и эстетическим воспитанием — всем, кроме проблемы воспитания взрослых, работающих людей. Даже мысль об этом многим кажется странной.

годня на многих предприятиях страны рабочие сами выбирают директора. Не на всех пока... Ну что ж, предоставим такую возможность и тем, до кого еще не дошло это новшество: вы можете написать нам не только о том, какой директор на вашем предприятии — хороший или плохой,— но и каким бы вы хотели видеть своего руководителя. Своим письмом вы будете «голосовать» за или против директора.

Но, как мы уже процитировали, «Правда» просила рабочих написать также и о «скверном» руководителе. В подобных письмах, которые печатала газета, рабочие писали, к примеру, об управляющем Усть-Котовским заводом тов. Новоселове: *«...в самую голодную пору начал дом себе тут же на наших глазах строить, четыре коровы имеет, лошадь, овец и всякую утварь. Откуда все это он взял? Живет, как губернатор какой... О благополучии завода он мало заботится. Все только о себе да в свой карман...»*

Не будем идеалистами: есть сейчас — и немало! — таких людей. И их имена тоже надо назвать: тех, кто провалил одно дело, а его назначили руководить другим; тех, кто только «в свой карман»; тех, кто зажимает рабочую инициативу, для кого перестройка является только словом, но никак не делом...

Ждем, дорогие читатели журнала, ваших писем. Но мы не сказали еще об одном: в каждом конкурсе есть победители, а стало быть, и призы. Конечно, главными победителями мы будем считать лучших директоров — о них расскажет журнал. А самых активных, заинтересованных, принципиальных рабочих корреспондентов тоже ждет награда: премии плюс подписка на журнал «Работница».

Срок конкурса — ровно год, его итоги будут подведены в № 1—1989.

ОТДЕЛ РАБОЧЕЙ ЖИЗНИ.

РАЗМЫШЛЕНИЯ ДИРЕКТОРА

ЛЮДИ. РАБОТА. ЖИЗНЬ

Так почему же, снова и снова задаю себе вопрос, настали для нас нынешние нелегкие времена? Почили на лаврах? Расслабились? Стали хуже работать? По самому строгому счету ни о себе, ни о своих товарищах не могу сказать этого. И все же от тех, кто долгие годы бежал впереди, сейчас все ждут особенно значительных рывков, а мы и до стопроцентного выполнения плана недотягиваем...

Парадоксальная ситуация сложилась на нынешнем этапе перестройки — вперед вырываются те, кто раньше не блистал, у кого накопилось много неиспользованных возможностей. И нам вроде бы уже трудно поспевать за ними — все резервы мы давно уже выбрали. Повысить отдачу от техники — так из нее уже выжато все до последней капли. В 1969 году прошла последняя реконструкция — с тех пор объем производства увеличился с 26 до 105 миллионов рублей. Прибрать к рукам лодырей и прогульщиков — так у нас давно забыли, как они выглядят. И брака практически нет, заслоны ставить нечему: за весь прошлый год получили претензий всего на 138 рублей (из 105, как я сказала, миллионов!). Мы даже на госприемку не были переведены вместе со всеми. Бригадная форма организации труда: было время, когда она давала 17 процентов роста производительности, теперь — меньше полпроцента, то есть, как видите, и здесь потолок достигнут. Но это наша база. А для того чтобы иметь средства для развития, чтобы наращивать фонды экономического стимулирования, нужны прирасты... Не мы одни оказались сейчас в таком положении, не нас одних загнал в угол старый хозяйственный механизм, принцип планирования «от достигнутого». Но не мы одни с нетерпеливой надеждой всматриваемся в завтрашний день, когда глубинная экономическая перестройка и нам развяжет руки, позволит развернуться в полную меру сил. Но сегодня разве легче от этого коллективу, который привык к самоуважению, который десятки лет был безусловным лидером в своей отрасли? И есть человек, который, виноват он или нет на самом деле, должен принять на себя всю тяжесть ответственности. Директор. Мои авторитет колеблется, я чувствую это душой. Но никогда ничего не делала специально для завоевания авторитета. Я работала. Работаю и сейчас.

ИМЕЮ ПРАВО ЗНАТЬ...

...О СВОИХ ЛЬГОТАХ

Сейчас, когда гласность, можно сказать, в самом мажоре, зачем брать такое название?

Сейчас, когда всесторонняя информированность становится и правом, и гражданской обязанностью каждого из нас?

Сейчас, когда прежде накрепко «закрытые» темы, связанные с проблемами производственной и общественной жизни, становятся предметом всеобщего обсуждения?

Признаться, мы бы гораздо охотней завели новую рубрику под каким-нибудь триумфальным названием, допустим, «Без проблем», но, к сожалению, проблемы пока остаются... И одна из них, еще недостаточно исследованная, заключается в том, что важная информация, предназначенная для широчайшего круга лиц, оседает в задраенных, как подводные лодки, сейфах бюрократов, которые отмеряют и «отпускают» ее сообразно своим представлениям, в определенных дозах и далеко не каждому...

Но если наши рабочие обязанности должны стать поистине обязанностями, а не служебной «отбываловкой», то и наши права должны стать поистине правами, а не носить форму благодеяний, зависящих от благосклонности начальства.

Пока не слышно что-то, чтобы держали ответ те, кто попросту информацию «зажимает», тогда как их служебный долг — сделать ее всеобщим достоянием.

Подобное манипулирование информацией, особенно правовой, объективно тормозит процесс перестройки, противостоит демократизации общества, оставляя за бюрократом власть «позволять» и «запрещать» — то главное, что и составляет смысл его существования, служит источником его процветания. Давно уже вызывают нарекания читателей рецензии на книги и спектакли, которые большинство людей не может ни прочесть, ни увидеть. Гораздо реже говорим мы о том, что нечто похожее случается с иными важными документами: летучие обсуждения их как бы проносятся поверху, над оставшимся неизвестным содержанием.

Не так ли (или почти так) произошло, например, с важным Указом Президиума Верховного Совета СССР о расширении льгот работающим беременным женщинам и женщинам, имеющим малолетних детей, изданным несколько месяцев тому назад?

Выборочная проверка на заводах и крупных объединениях страны показала, что далеко не везде правовые службы предприятий и администрация поспешили ознакомить работающих матерей с их новыми правами.

И вот идут разговоры такого примерно содержания:

— Маша, слышала, тебе начальник позволил неполный рабочий день? Будешь теперь спокойно детишек в детсад отвозить. А мне вот не позволил, хоть у меня тоже двое, не старше твоих. Какое такое право — одним разрешать, а другим — нет?

— Не знаю, Клава, он начальник, ему видней...

Но именно в том-то и суть, что ни Маша, ни Клава, хотя и вышел именно к ним обращенный указ, не знают, не ведают: нет больше у начальников какого бы то ни было ранга права запретить то, что разрешено государственным решением. Вот по этой причине мы и публикуем наиболее существенные дополнения и изменения, которые указ вносит в действующие Основы законодательства о труде.

В статье 26. «Неполное рабочее время»: «По соглашению между рабочим, служащим и администрацией может устанавливаться как при приеме на работу, так и впоследствии неполный рабочий день или неполная рабочая неделя. По просьбе беременной женщины, женщины, имеющей ребенка в возрасте до восьми лет или осуществляющей уход за больным членом семьи в соответствии с медицинским заключением, администрация обязана устанавливать ей неполный рабочий день или неполную рабочую неделю.

Оплата труда в этих случаях производится пропорционально отработанному времени или в зависимости от выработки».

Статья 71 «Отпуск по беременности, родам и уходу за ребенком» дополнена следующими словами: «По желанию женщины в период нахождения ее в отпуске по уходу за ребенком она может работать на условиях неполного рабочего времени или на дому. При этом за ней сохраняется право на получение пособия в период частично оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком».

Хотим обратить особое внимание на слова в статье 26 «администрация обязана» и сослаться на авторитетное разъяснение Госкомтруда СССР, что нарушение указа администрацией влечет за собой наказание, установленное «для должностных лиц, виновных в нарушении законодательства о труде и правил по охране труда».

Э. ВАСИЛЕЦ

САТИРА, ЮМОР «РАБОТНИЦЫ»

СЮР

РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК...

Идя навстречу растущим потребностям, мы решили предложить вниманию дам, гражданок и товарищей выдержки из малоизвестной книги «Новогодние гадания и приметы народов мира». Книга эта не могла увидеть свет по вполне понятным причинам при царизме и по еще более понятным причинам в наше время. Полностью «Гадания и приметы...» будут опубликованы кооперативным издательством «Старогвардейка» при участии итальянской фирмы «Регрессо».

Обычай новогодних гаданий издревле существовал практически во всех странах. На Руси в крещенский вечерок девушки гадают, при этом без сожаления расстаются с обувью фабрик «Заря», «Новая заря», «Восход», «Заря Востока». Похожий обычай, что характерно, существовал и в Неметчине, где ихние гретхены и бюргерши тоже без особого сожаления выбрасывали черевички фирм «Габор», «Саламандер», «Адидас».

Отсюда и родился современный обычай выбрасывания дефицита в конце года, ныне на наших глазах уходящий в прошлое. Все тяжелее живется ревнителям старины в годы перестройки.

Наиболее традиционным видом гаданий справедливо считается гадание на картах. Оно пользуется поголовным успехом у всех слоев и прослоек.

Можно гадать на политической карте (отделиться — не отделиться), на физической (рванет — не рванет), на синоптической и экономической картах, как показала практика, гадать не рекомендуется Можно попасть пальцем в небо, что (как показала та же практика) приводит к астрономическим долгам

По мнению профессионалов, наибольшую сложность при гадании представляет карта автомобильных дорог СССР

В ряде стран второго и третьего мира не изжит до конца обычай гадания на игральных картах. Получившее широкое распространение в 20—30-е годы в нашей стране гадание на бубнового туза и дальнюю дорогу, как ни странно, забывается. (Надолго ли? Не пробросаемся ли мы накопленным опытом?)

Зато по-прежнему остается популярным гадание на карте блюд, превратившееся в тест на эрудицию. Попробуйте и вы погадать «что есть что»: меренги, волованы, бланманже, макароны по-флотски...

В медицинских учреждениях успешно продолжается гадание на амбулаторных картах, а в органах внутренних дел — на дактилоскопических. Самые маленькие учатся гадать на карточках (см. гадание на талонах), в будущем им это должно пригодиться.

Давайте пофантазируем. Талоны отоварены, холодильник забит... Как приятно вечерком погадать на яйцах: сальмонелла — не сальмонелла; на сахаре: забродит — не забродит; на колбасе: парнокопытное — непарнокопытное; на оставшейся в бабушкином сундуке кофейной гуще. (Кстати, по свидетельствам Минлеспрома СССР гадание на желудевой гуще прогностически безопаснее.)

Как правило, неприличные ассоциации вызывает у неофитов слово «хиромантия». Однако неприличного в гадании по руке очень мало. Разве только бугор Венеры. В нашенской хиромантии это понятие на всякий случай заменено «мозолью Бахуса». Однако рассмотрим нашу отечественную руку пристальнее.

Глубокой бороздою слева направо через всю ладонь проходит линия общественной жизни. Глубина ее зависит от профсоюзного стажа. На любой порядочной руке можно заметить еще две не менее генеральных линии: материального стимулирования и морального поощрения. А можно и не заметить.

Линии линиями, но главное — бугры. Бугры задают направление всех линий. Неприступными вершинами высятся они среди мозолей и прочих наростов искусственного происхождения. Между малым и безымянным пальцем расположен бугор Мнемозины (в просторечии — Памяти). Люди с этим ярко выраженным бугром могут писать учебники истории, руководства по ведению кулачного боя и другую военную мемуаристику

Для бугров характерна диалектика: они легко меняют свое расположение и очертания в зависимости от политической ситуации

Мозоли же остаются мозолями, будь то мозоль жилищного вопроса, или мозоль сумчатая (расположенная в самом центре линии жизни).

Прочие выпуклости находятся в ведении других наук, в частности френологии

Френология — лженаука, разновидность вейсманизма-морганизма, определяющая судьбу человека в зависимости от окружающих его черепа шишек.

Шишки могут иметь как врожденный, так и благоприобретенный характер. Наличие последних говорит о большом жизненном опыте. Присутствие первых — о блате.

Буржуазные френологи классифицируют свои шишки в зависимости от их величины на муниципальные, окружные и парламентские. Такой подход нам чужд. Выступая за однородность шишек, отечественная френология достигла больших успехов в критике западных френологических измышлений.

Как ни странно, кроме френологии, существуют другие лженауки. С Востока пришла к нам астрология. Однажды Кулибин, полемизируя с Циолковским, сказал в запале: «Звезды нам не указ». Не знал великий самоучка, как отзовутся в сердцах потомков эти слова. «Были бы звезды, а указ найдется!» — говорил с высокой застойной трибуны другой, как позже выяснилось, не менее самоучка. История рассудила, что оба были не правы.

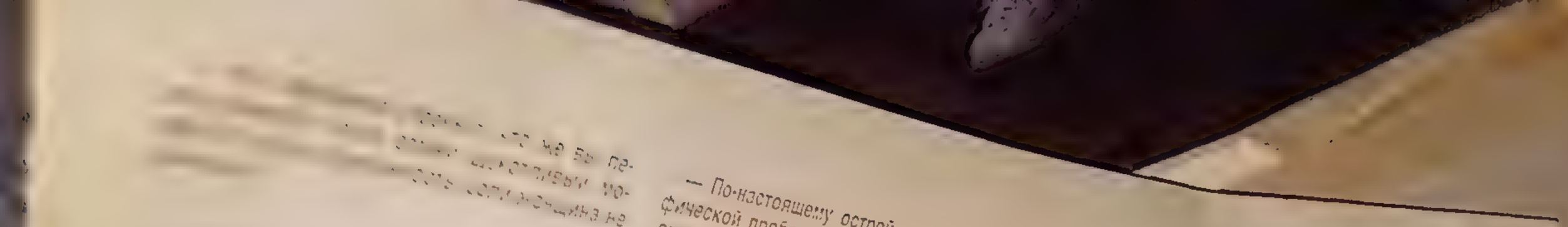
Чтобы окончательно покончить с астрологией и другими небесными гаданиями, приведем прогноз, полученный из Японии в 1906 году, который, как известно, тоже был годом Лошади: **«Всех родившихся в год Лошади под звездой спонсоров ожидает амбивалентность ротации, а также крутой облом бабок, стремный навар капусты и другие инвестиции».**

С ЧЕМ МЫ ВАС В КОНЦЕ КОНЦОВ И ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Г. ПЯТОВ, А. АНДРЕЕВ

Рисунки Барбары Хённигер (ГДР)

«НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ...»



— По-настоящему острой, порой катастрофической проблема внебрачных детей становится, когда на нее накладывается неустроенность, непреодолимые жилищные, материальные, бытовые трудности.

— Можно, конечно, морализировать, говорить о том, как должно быть, как не должно быть. Но ученому — как, собственно, и любому человеку, который хочет глубоко понять жизнь,— следует быть не морализатором, а реалистом: видеть то, что есть, искать причины, устанавливать взаимосвязи. Хорошо это или плохо, но личная жизнь теперь складывается по совершенно иным, не сравнимым с прежними правилами нормам, стандартам, и это тот непреложный факт, из которого следует исходить. Иначе рискуешь превратиться в того поручика, который один шагал в ногу, тогда как вся рота маршировала неправильно! Жизнь усложняется. Между супругами и любовниками, семьей, как мы ее понимаем, и так называемыми свободными отношениями нет четкой, железобетонной границы, которая раньше мыслилась как граница между добродетелью и грехом. И уж если говорить о морали, то борьба между правдой и ложью, честностью и подлостью, верностью и предательством разворачивается как по ту, так и по эту, освященную законом сторону границы...

Наверняка вам встречалось: мужчина и женщина любят друг друга, живут вместе, их многое связывает, но по каким-то причинам, в которых они вовсе не обязаны отчитываться, брак не регистрируют. С другой стороны, все более распространенным становится и так называемый гостевой брак — когда женатые по всем правилам люди не съезжаются под одну крышу, а как бы навещают друг друга. Хорошо ли, что формы семейного союза становятся более разнообразными? С моей точки зрения — хорошо. Люди все разные, разного хотят, к разному стремятся. Когда перед ними не один, а много вариантов устройства своей судьбы — больше возможностей угадать, найти подлинное счастье.

Совершенно другим стал путь в семью. Едва ли не в большинстве случаев свадьба знаменует не начало новых отношений, а всего лишь юридически оформляет отношения уже существующие, имеющие свою историю. А раз так, развод может наступить не только после свадьбы, но и до нее. Статистика эти случаи не смешивает: одни она учитывает в графе разводов и образовавшихся в результате их неполных семей, другие — в графе внебрачных рождений. Но по-человечески, по-житейски разница между ними может быть незначительна.

— Может быть, мы неправильно намечаем грани между явлениями, не на те признаки ориентируемся?

— Группа демографов Латвийского госуниверситета имени П. Стучки изучила большую группу неполных семей. Регулярно общаются с отцами 3 процента детей в семьях матерей-одиночек и 4 процента детей, чьи родители были женаты, но развелись. Детей, которые видят отцов эпизодически,— соответственно 14 и 42 процента. Для остальных отца как бы не существует. 42, конечно, больше, чем 14, но все равно это меньше половины.

Что же получается? Есть огромная, принципиальная, качественная разница между полной семьей и неполной,- между положением ребенка, которого воспитывают оба родителя, и полусиротским детством. И по сравнению с этой разницей различия в том, как семья оказалась неполной, был зарегистрирован родителями брак или нет,— эти различия выглядят второстепенными, неопределяющими. Об этом, кстати, прямо говорится в одном из писем: «Что с того, что у моего мальчика есть законный отец, если он живет в другом городе и никакого интереса к ребенку не проявляет»...

— Конечно. Возьмем городское население. В Латвии, о которой уже говорилось, примерно каждая шестая из одиноких женщин с детьми живет в общежитии. Почему так — видно невооруженным глазом. Молодые люди приезжают из родных мест в город, поселяются в общежитии. Знакомятся, влюбляются. Они бы, возможно, и расписались, но что изменится? Все равно муж будет приходить к жене в гости, оставляя паспорт на вахте, все равно в одиннадцать вечера его вместе с другими посторонними выгонят вон. Свой дом, нормальная жизнь — в далекой, неопределенной перспективе. Кто-то терпеливо дожидается, кто-то нет. Говорят, есть немало случаев, когда молодые сознательно отказываются оформить отношения, потому что у одинокой матери все-таки больше шансов получить свое жилье, чем у молодой семьи И я не стал бы никого за это осуждать: люди не виноваты в том, что в такие условия они поставлены.

Всесоюзное обследование рождаемости, проведенное НИИ Госкомстата СССР, показало, что условия жизни женщин с детьми, никогда не состоявших в браке, в целом намного хуже, чем у замужних и разведенных. Доход ниже, жилье менее благоустроено, беднее обстановка, ниже процент живущих в отдельных квартирах... Но что здесь играет решающую роль? Скорее всего то — есть ли у женщины социальная готовность стать матерью? Есть ли у нее все необходимое для того, чтобы растить, воспитывать ребенка? Если ничего нет и начинать приходится с нуля, одинокая женщина с ребенком попадает, конечно, в сверхтрудное положение. Ну, а если это уже семья, если родителей двое? Они быстрее пройдут период становления, на более высокий уровень поднимутся. Но заплатят за это. И очень недешево: силами, здоровьем, может быть, карьерой, может быть, и своими отношениями.

Современный человек должен быть надежно вооружен для того, чтобы сознательно и ответственно планировать появление на свет своих детей — и сколько их у него будет, и когда они родятся. Водораздел пролегает вовсе не там, где принято его видеть. Не между «законными» и «незаконными» детьми, а между желанными и нежелательными рождениями. Эта проблема касается одинаково всех — и состоящих в браке, и не состоящих, и женщин, и мужчин

— Если о матерях внебрачных детей мы знаем мало то об их отцах вообще не знаем ровно ничего. Кто они? Есть ли у них другие семьи, другие дети? Почему они практически разлучены со своими родными сыновьями и дочерьми?

— «Не захотел, сбежал, отрекся» — сегодня это уже не может служить универсальным объяснением. Если мы стараемся как можно глубже проникнуть во внутренний механизм разводов, то почему совершенно не интересуемся разводами, постигшими еще не зарегистрированную, но фактически уже существующую семью?

Не перестала, однако, быть типичной и драма с героем-«подлецом» и жестоко обманутой героиней. Об этом говорит тот факт, что ежегодно в суды поступает 20—24 тысячи исков об установлении отцовства. Не много на полмиллиона рожденных незамужними женщинами детей, но не так уж и мало. В 73 случаях из 100 эти иски удовлетворяются, складывается ситуация, так сказать, принудительного отцовства, о которой тоже, кстати говоря, мы имеем самое слабое представление. Но на самом деле женщин, рассчитывавших на брак, но потерпевших неудачу, наверняка гораздо больше. Просто все уже знают, что защищать свои позиции в суде нелегко. Надо доказывать не имевшую место близость, а наличие фактической семьи по строго определенным признакам.

С другой стороны, показатель «незаконных» рождений станет значительно выше, если исключить из общих показателей браки, заключенные «вдогонку» — когда невеста уже беременна. Есть данные, что таких браков у нас в некоторых городах чуть ли не треть. Но именно такие браки оказываются, как правило, наименее прочными, именно они часто дают скандальную статистику разводов на первых годах супружества..

Недавно промелькнуло в печати сообщение публициста из ГДР: каждый молодой человек, независимо от пола, переживает перед вступлением в брак минимум 2—3 серьезных романа. Думаю, если бы мы захотели получить достоверную картину, она ненамного отличалась бы от этой. Но наши немецкие коллеги считают это положение если не нормальным, то объективно существующим и не поддающимся воспитательному воздействию. Свою задачу они видят в том, чтобы повышать культуру интимной жизни и помогать людям избегать нежелательного родительства. Мы же по привычке происходящего не изучаем и предоставляем своим подрастающим детям выпутываться, как знают, из ситуаций, порой не имеющих решения...

В 1967 году в пробной переписи населения, проведенной в трех административных райо-

Окончание на 25 стр.

МАЛЕНЬКИЙ ОПЫТ, БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

ЗАОЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПРЕДСЕДАТЕЛЕЙ ЖЕНСОВЕТОВ

Два года живут и действуют женсоветы, возрожденные в условиях перестройки. Далеко позади споры: нужны они или нет, по какому признаку их создавать, чем им заниматься, как «разойтись» с женскими комиссиями профкомов... Разворачивается повседневная работа. Что в ней получается, а что не складывается, как завоевывается авторитет, как женскому движению стать реальной силой, способной помогать женщине в жизни? Приглашаем вас к разговору о буднях женсоветов. Пишите нам, звоните по телефону: 250-44-80.

Первое слово — председателю Пушкинского районного совета женщин г. Ленинграда Валентине УШАКОВОЙ.

Нет, не обрадовалась я, когда два года назад меня избрали председателем районного женсовета. Подумала: работаю (преподаю историю в Ленинградском сельскохозяйственном институте), пишу докторскую диссертацию, дома семья, маленький сынишка... Только транспорт «съедает» ежедневно три часа времени. Какой из меня председатель? Тут лидеры нужны, яркие личности, способные работать вдохновенно, придать смысл женскому движению, привнести в него дух борьбы. Да и что лукавить — к женсоветам пока относятся скептически. Даже коллеги на работе, узнав о моем избрании, назвали женсоветы «мертворожденным ребенком». Вот такие были мысли... Но за меня решил случай. С маленьким Гришенькой в коляске я гуляла по 10-й линии Васильевского острова и вдруг остановилась: «В этом доме... находились Бестужевские курсы». Те самые, знаменитые... В прошлом веке на Бестужевских курсах женщины впервые приобщались к самым сложным наукам, а бестужевки вскоре стали играть заметную роль в женском движении России. Как быстро развивалось оно в Петрограде, какими заблистало потом именами: Н. Крупская, А. Коллонтай, сестры Ульяновы, И. Арманд, К. Самойлова... Не знаю, такое бывает, наверно, не часто в жизни, но я почувствовала тогда, что пришла пора традиции возрождать.

Помнится, это, по сути, было первой «темой» нашего семинара председателей. В Пушкинском районе больше ста женсоветов на предприятиях и по месту жительства. Три часа проговорили: каков круг обязанностей, как строить работу? Ведь в «Положении о женсоветах» только общие задачи, а что делать конкретно? Да и проблем — непочатый край! Смотрю, жалуются председатели — администрация и профкомы считают их «девочками на побегушках», домкомы тоже стараются «прибрать к рукам». Я растерялась: как это преодолеть? Ясно стало: нам надо чаще встречаться, делиться опытом, привлекать специалистов-консультантов, наладить связь с партийными, советскими работниками района. А я, кроме того, занялась... изучением работы женотделов в первые годы Советской власти — в любом деле надо знать, что достигнуто до тебя. Ведь ничто не возникает на пустом месте. Нужно уметь переосмысливать прошлое и стараться творчески его использовать.

В нашем районе 60 тысяч населения — женщины, да еще многие приезжают сюда на работу. Каковы их нужды, какая помощь требуется от женсоветов в первую очередь? Главное — не утонуть в проблемах. А чтобы к нам относились всерьез, чтобы привлечь как можно больше союзников, мы решили четко определить направления в своей работе. Составили опросную анкету и разослали ее в первичные организации. Но уж очень казенный это прием. Решили составить социальный паспорт района. Мне вначале эта идея показалась невыполнимой, но Валентина Александровна Лесикова собрала активисток своего микрорайона, обошла с ними более двадцати домов (в каждом 250—300 квартир) и принесла «паспорт» — мы были потрясены. Удивительный она человек: исполненная жизненной мудрости, энергичная, невероятно обаятельная и, знаете, молодая, хотя уже на пенсии. К составлению паспортов приступили и другие председатели. Вот так мы узнали, как живут наши женщины, сколько семей у нас полных и неполных, благополучных и «кризисных», в чем нуждаются престарелые и одинокие люди и, т. п. Проанализировав полученные данные, мы поняли, с чем придется столкнуться сегодня, и разработали восемь основных программ: «Труд», «Здоровье», «Семья», «Дети», «Мир», «Досуг и культура», «Кадры», «Гласность». Теперь за выполнение каждой отвечает соответствующая секция в совете.

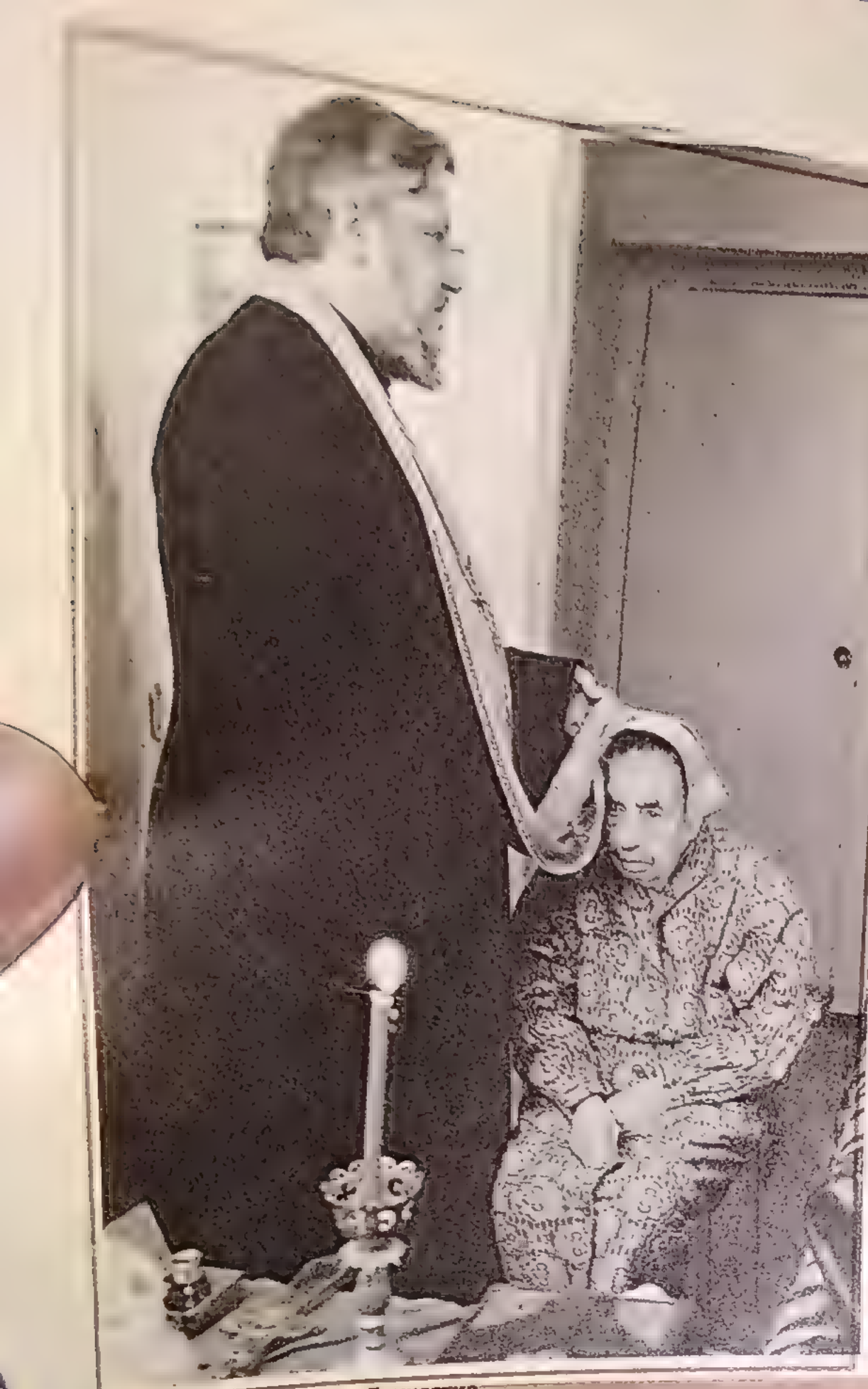
К названным программам я бы, пожалуй, добавила еще одну — укрепление авторитета женсоветов. Убедили меня в ее необходимости несколько встреч с заведующим отделом по учету и распределению жилой площади Пушкинского райисполкома Ю. А. Юдиным. В нашем районе, как, наверное, и везде, есть одинокие, пожилые люди или супруги-пенсионеры, занимающие двух-, а то и трехкомнатные квартиры. Многие согласны переехать в меньшие, помоги им в этом исполком. Обратились мы туда, но сразу получили «отлуп»: «Пусть меняются сами». И не волнует исполкомовцев, что рядом будут маяться годами большие семьи в крошечных квартирах. Разве не справедливым было бы при таком остром дефиците с согласия, конечно, людей провести перераспределение жилья? Убежденная в своей правоте, я пришла к Ю. А. Юдину на прием, но он быстро остудил мой пыл: «Идея хорошая, но кто этим будет заниматься? Сотрудников мало, фонд однокомнатных квартир невелик. А депутатской комиссии хватает разбора жалоб и тяжб между соседями». Вот уж поистине: кто хочет работать — действует, кто не хочет — ищет причины. Думаю, если бы Ю. А. Юдину такой «совет» поступил сверху, реакция была бы иной. Но я все-таки этот вопрос не считаю закрытым...

Нам не обойтись без повседневных контактов с местными Советами, без них не реализовать нам свои программы. Ведь складываются-то они из незаметных, маленьких дел. И от того, как мы их выполняем, зависит наш авторитет у женщин. Но вот какая незавидная история приключилась у нас в Павловске. Женсовет седьмого микрорайона составил картотеку проживающих здесь многодетных семей. Председатель А. В. Успенская стала хлопотать в местном Совете о прикреплении их к продовольственному магазину поближе к дому. Но там отказали, сославшись, что списки нуждающихся уже составлены. Не подействовали наши доводы, что, дескать, родители добираются до магазина на трех автобусах, что это отнимает уйму времени, а одна поездка обходится им в 50 копеек... Власти были неумолимы. Почему, недоумевал женсовет? И потребовал показать списки. И тут-то выяснилось, что в них угнездилось немало фиктивных, невесть откуда взявшихся «многодетных мамаш». Возмутившись, направилась А. В. Успенская на прием к первому секретарю райкома партии В. В. Смирновой. И только тогда исполком Совета народных депутатов сдался.

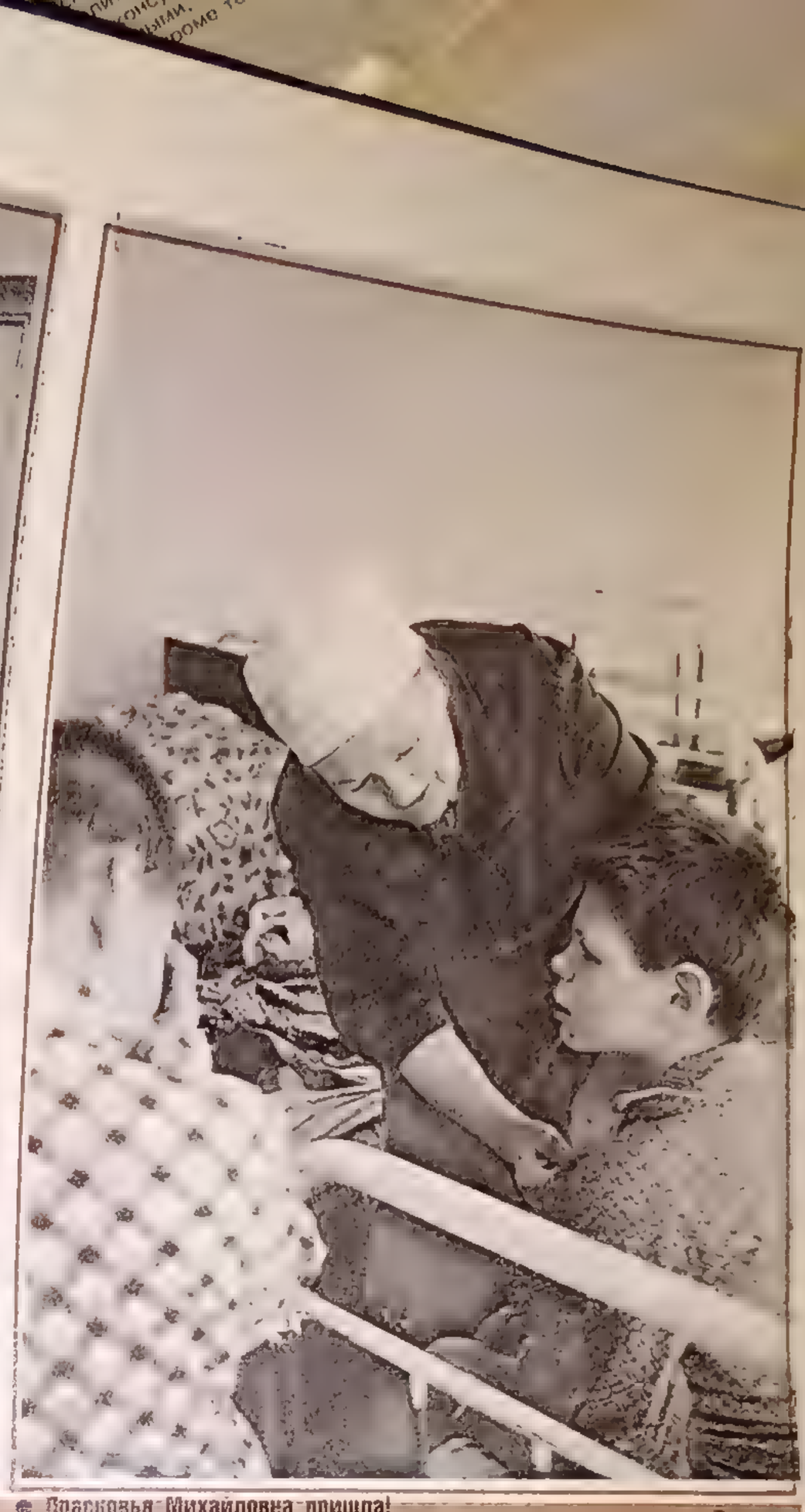
Конфликтная ситуация? Конечно. Но зато в исполкоме нас теперь хорошо знают как защитников интересов женщин. Не сомневаюсь, что со временем у районного женсовета наладится хорошее деловое взаимодействие с местной властью.

Мне иногда кажется, что главная наша трудность — это не сами женские проблемы, хотя их непочатый край, а отношение к ним в обществе. Равнодушное, инертное: «А-а, вот опять они надоедают...» Да, пока что бойцовские качества у женсоветов должны быть на первом месте. Убеждать, действовать, где и напором, но действовать, обращаясь не только к «конторе», но и к конкретному человеку. И в трудовых коллективах нужно поворачивать сознание руководителей. Ведь они считают женсоветы чуть ли не самодеятельностью: такое представление о нас складывалось десятилетиями. Когда видишь, что подобных начальников не один и не два, на душе становится тревожно.

Не знаю, как обстоят дела в других местах, но в нашем районе выборы в советы трудовых коллективов показали: «расстановка сил» явно не в пользу женсоветов. В Ленинградском зональном вычислительном центре председатель женсовета В. А. Шкаликова, выступая на собрании, убеждала, доказывала, что в совет трудового коллектива обязательно нужно включить представителей женсовета, который разработает особую программу и будет представлять и защищать интересы женщин. Ее выслушали и... промолчали. Точно так же «действовало» собрание на Авто-



● Дом престарелых. Причастие...



● Прасковья Михайловна пришла!

● Вместе...

1.

Замуж? Да что вы? Не собираюсь никогда! — Лена Кашарова смотрит на меня так горько.— Вспомню: отец накинул мамке веревку на шею и по дому тягает... Нет, не могу... не верю. Есть, наверное, нормальные мужчины, только их совсем мало. Уж, во всяком случае, на мне вряд ли кто-то из них захочет жениться.

Так же настроены на будущее супружество почти все девчата в отделении, где мне предстоит вести уроки этики и психологии семейной жизни. Трудно, пожалуй, будет.

2.

Спрашивал сегодня осужденную Левину:

— Люда, с чего ты начинала? Помнишь первую кражу?

— Первую помню, хотя многие последующие и забылись. Начало — это потянутая из детсада кукла. Мама спросила: откуда? Я ответила: подарили. Маму это устроило..

3.

Как мне относиться к Марине Козловой? Она убила подругу из ревности. На озере. Подруга слабее. Марина заставила ее раздеться, жестоко избивала, не слыша мольбы о пощаде. Поначалу кулаками, ногами, потом палкой. Увидев, что та не дышит, оттянула к камышам, закопала в ил. Уже уходила, оглянулась — шевелится. Вернулась, подняла тяжелый камень и опустила его на голову подруги.

Как мне относиться к Козловой? Она — человек?

4.

Уже ясно, что преподавать в колонии этику и психологию семейной жизни по программе общеобразовательной школы нерезультативно. Нужны другие методические решения уроков, ввод новых тем. Таких хотя бы, как «Неразделенная любовь», «Ревность», «Венерические заболевания». Правда, эти темы не лишними были бы и в обычной школе. Ведь около 10% воспитанниц колонии совершили преступления на почве ревности и неразделенной любви. А не упусти мы в массовой школе эти моменты, может, по-другому повернулась бы жизнь девушек?

Звонил в свой НИИ. Заведующий лабораторией семейного воспитания Иван Васильевич Гребенников мои аргументы принял. «Программа будет меняться и усовершенствоваться, готовь доклад на ученый совет»,— сказал.

5.

Водолажская сегодня опять плакала:

— Если бы я знала, что это такое — лишение свободы...

О, если бы все эти Оли, Лены, Тани, Наташи и Светы знали!.. Они прежде слышали, конечно, о колонии, но разве в браваде уличных дружков можно было рассмотреть всю тяжесть ожидаемого наказания? Девушки здесь не лишены жизненно необходимого: они спят на белых простынях, учатся в школе, работают на швейном производстве, накормлены, одеты, получают газеты, есть медицинское обслуживание. Но разве это может компенсировать то главное, к чему в обычной жизни человек относится как к само собой разумеющемуся,— свободу?! Здесь девчата не распоряжаются собой и своим временем — они выполняют требования режима. Каждый шаг их регламентирован, фиксируется и находится под контролем. Даже незначительное режимное нарушение уменьшает вероятность досрочного освобождения.

Веду урок, вглядываюсь в серые детские лица и испытываю безумную жалость: на что же вы, девочки, променяли жизнь в родном городе, учебу в школе, друзей детства? Зачем сломали свои начинающиеся судьбы? Впрочем, к ним ли одним этот вопрос, сами ли они во всем виноваты? Останавливаюсь возле Наташи. Волосы ее распущены, и я хорошо вижу, что голова девочки в шрамах и рубцах, о которых говорила на педсовете воспитатель Надежда Викторовна Заря. Ее, четырнадцатилетнюю, отчим силой склонил к интимной связи. Наталья забеременела Мать, узнав, от кого дочка ждет ребенка, била ее по голове связкой ключей. После больницы домой Наталья не вернулась, ушла к наркоманам

6.

До прихода в колонию мыслил и я обыденно, представляя эдаких развязных бездельниц, которые «погрязли» и для которых мы на свободе так много делаем, они же этого не замечают и отвечают черной неблагодарностью. А что, собственно, мы делаем для того, чтобы не было колоний, в которых изолированы за колючей проволокой подростки?

7.

Опять говорил с Водолажской.

— Оля, а почему ты пила?

Пожимает плечами

— Попробуй вспомнить, как это произошло в первый раз? Без отвращения ты взялась за стакан?

— Откуда ему взяться было, отвращению? — иронично усмехается.— Ведь все вокруг пили. Да и у моих родителей водка часто на столе была.

8.

Сухомлинский считал, что причины, в силу которых подростки оказываются в категории «трудных», следует искать в условиях их раннего детства — от года до восьми лет Вот я и поинтересовался у Цирульниковой

— Яна, расскажи обо всем хорошем, что было у тебя до восьми лет

Молчит, мучительно пытается хоть что-нибудь вспомнить, но у нее не получается. Обратился с этим же вопросом еще к десяти воспитанницам — результат тот же. Все понятно: пьяные родители, которым дети в обузу. Ну, а детсад что же? Неужели и там было плохо?

Общая закономерность: никто из опрошенных не посещал детский сад, болтались дома, у матери на посылках, часто оставались одни, когда родительницы где-нибудь загуливали на несколько дней — голодные и неухоженные. Может, это и не спасение, но задаю себе вопрос: проведи та же Цирульникова год-другой не в пьяном доме, а среди своих же сверстников в коллективе, тогда бы она вспомнила что-то яркое и доброе? Наверняка.

9.

Командировка в Министерство внутренних дел республики оказалась интересной и полезной. В лице майора Абаринова (Александр Алексеевич — начальник отделения воспитательно-трудовых колоний ГУИДа МВД УССР) ожидал увидеть милиционера, сухаря, чинушу, кого угодно, только не педагога, вдумчивого, современного, начитанного, знающего едва не наизусть Макаренко. Рад, что ошибся в своих представлениях.

Говорили долго. Как «лечить» преступника? Согласен с Абариновым: прежде всего, наказывая бесчеловечность, создавая вокруг «трудного» обстановку, которая способна вызвать добрые чувства. Обязательно уважительное обращение сочетать с требовательностью. Значит, первая наша задача остановить рост педагогической запущенности. А потом уже заставить воспитанниц колонии задуматься: как я живу? С чем уйду к людям?

НАКАЗ

народным депутатам, избранным от советов женщин, объединяемых Комитетом советских женщин

Товарищи депутаты!

Впервые в истории нашей страны советы женщин, объединяемые Комитетом советских женщин, выбрали своих достойных представителей в высший орган власти — Съезд народных депутатов — и получили возможность вырабатывать и принимать решения по важнейшим вопросам внутренней и внешней политики. Это является убедительным свидетельством признания политической и социальной роли женщин, их вклада в успешное претворение в жизнь идей перестройки, реформы политической и экономической системы.

Выражая интересы миллионов советских женщин, вы должны оказывать деятельную поддержку политики КПСС, направленной на революционное обновление нашего общества на основе качественных преобразований в народном хозяйстве, повышение благосостояния народа, дальнейшее развитие социалистической демократии, последовательное утверждение в жизни нашего общества открытости, гласности, высоких гуманистических идеалов и ценностей социализма. Первоочередной задачей является решение Продовольственной программы, обеспечение населения в полной мере высококачественными промышленными товарами, жильем, улучшение здравоохранения, образования, службы быта, развитие сферы культуры.

На вас возложена ответственность за то, чтобы проблемы женщин стали предметом заботы всего общества. Мы призываем вас добиваться решения комплекса вопросов, связанных с созданием условий для сочетания женщиной трудовой деятельности с материнством, с заботой о семье, с активным участием в политической и общественной жизни страны.

Избрав вас в высший орган Советской власти и обобщив предложения, наказы женских советов, Комитет советских женщин видит основные задачи вашей депутатской деятельности в следующем:

— активно участвовать в формировании социалистического правового государства, в обеспечении законности во всех сферах жизни нашего общества на основе принципов социальной справедливости, в защите прав и достоинства советских людей, в совершенствовании законодательных актов в отношении женщин, детей и семьи, приведении их в соответствие с международными нормами;

— повышать вклад женщин в проведение в жизнь экономической реформы; добиваться неуклонного соблюдения социальной направленности развития экономики в интересах женщин, детей и семьи;

— содействовать выработке государственной политики в отношении женщин на основе научных исследований с учетом региональных и национальных особенностей; активно участвовать в разработке и принятии государственной программы улучшения положения женщин, в создании с этой целью правительственного органа;

— направлять усилия на обеспечение надежных гарантий социальной защищенности женщин в условиях радикальной экономической реформы — в вопросах образования, труда, профессиональной подготовки и повышения квалификации;

— способствовать улучшению условий труда женщин, их профессиональному росту и продвижению, постепенному выводу женщин из ночных смен; добиваться освобождения женщин с вредных производств от тяжелого физического труда; содействовать постепенному сокращению их рабочего времени и более широкому применению льготных режимов работы, увеличению минимальной продолжительности отпуска;

— деятельно участвовать в разработке и принятии системы мер по укреплению семьи, поднятию ее престижа, повышению роли материнства и отцовства, расширению социально-экономических гарантий семье, и прежде всего молодым, многодетным, неполным семьям, а также семьям, имеющим детей-инвалидов, престарелых;

— добиваться совершенствования системы охраны материнства и детства: улучшения работы родовспомогательной службы, увеличения продолжительности оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком до достижения им трехлетнего возраста, развития сети детских дошкольных учреждений, повышения уровня воспитательной и оздоровительной работы со школьниками и подростками;

— настаивать на скорейшем принятии законодательства по пенсионному обеспечению, гарантирующего достаточно высокий уровень жизни пенсионерам всех категорий; особое внимание удолить вопросам пенсионного обеспечения женщин, работающих в сельском хозяйстве, инвалидов с детства, вдов погибших в годы Великой Отечественной войны и при исполнении интернационального долга;

— повышать роль женщин в оздоровлении нравственной атмосферы общества, в улучшении межнациональных отношений; добиваться того, чтобы милосердие и гуманность, высокая мораль и нравственность, уважение женского достоинства и чести стали нормами нашей жизни. Решительно бороться с бюрократизмом, формализмом, иждивенчеством; создавать в обществе нетерпимое отношение к алкоголизму, наркомании, проституции;

— проводить активную политику выдвижения женщин на руководящие посты в органах государственного и хозяйственного управления на всех уровнях принятия решений;

— добиваться принятия и безусловного выполнения законодательных актов, направленных на защиту и оздоровление окружающей среды, рациональное природопользование; способствовать формированию высокой экологической культуры советского народа — залога здоровья нации, благополучия нынешнего и грядущих поколений;

— направлять усилия на принятие конкретных действенных мер, способствующих претворению в жизнь миролюбивой внешней политики Советского государства, утверждению нового политического мышления в международной жизни, прогрессу в деле разоружения и перевода военного производства на мирные рельсы без ущерба для обороны и безопасности Родины;

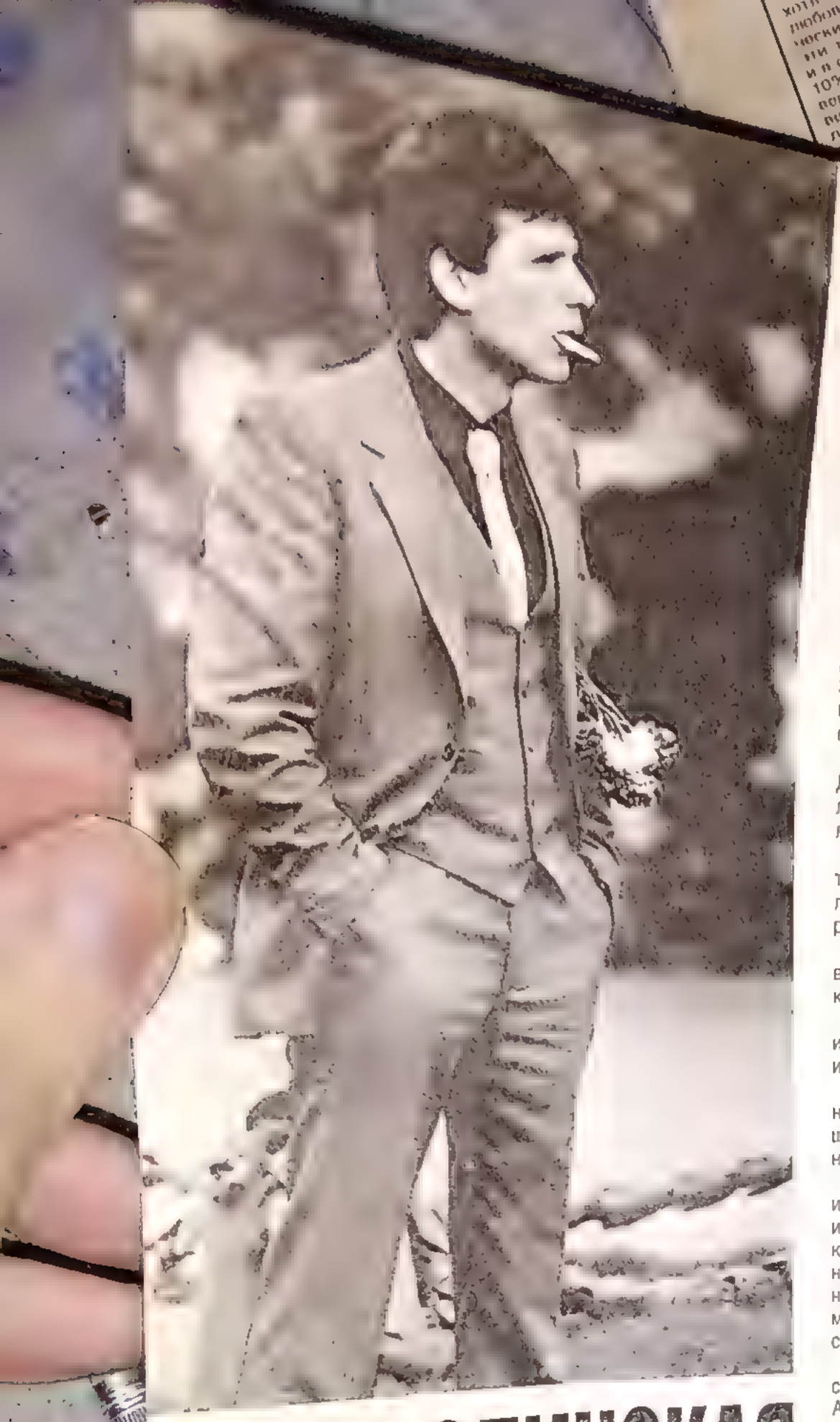
— содействовать разработке и принятию закона о деятельности общественных организаций и объединений, определяющего их правовой и политический статус.

Товарищи депутаты!

Призываем вас поддерживать живую связь с Комитетом советских женщин, женсоветами, отчитываться перед ними, быть принципиальными и последовательными в выполнении наказов советских женщин.

Выражаем уверенность, что вы будете отстаивать их интересы как с высокой трибуны, так и на местах и станете опорой и добрыми советчиками в своих трудовых коллективах.

Принят на пленуме
Комитета советских женщин
21 марта 1989 г.



ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА С РЕБЕНКОМ И МУЖЧИНА БЕЗ...

С демографом М. ТОЛЬЦЕМ беседует журналист Д. АКИВИС

Фото М. Вылегжанина.

Помните Джамилю? Помните ее письмо в «Работницу», напечатанное в номере 6 за 1987 год? Как мне поступить, спрашивала Джамиля у читателей журнала: оставить в роддоме ребенка, которому вот-вот предстоит родиться, и этой страшной ценой сохранить отношения с родными, или принять всю тяжесть положения одинокой матери, включая полный разрыв с семьей, скорее всего навсегда?

Судя по тому, какой поток откликов вызвало письмо Джамили, многих искренне порадует известие, что у нее все хорошо.

«Наконец-то получила квартиру! — пишет Джамиля в последнем письме.— В центре города, хороший район, все рядом. Я вижу, как тут нравится дочке. Она уже большая, все понимает говорит Такое счастье смотреть на нее!»

Все кончилось хорошо Но письма, написанные Джамиле, о Джамиле и о таких, как она, остались и интереса, мне кажется, к себе не утратили.

Сразу хочу сказать: никто из читателей, даже те, кто мыслит и рассуждает так же, как родители Джамили, не посоветовал ей отказаться от ребенка

Однако единомыслие на этом и кончается. По всем остальным пунктам письма вступают в жаркий спор.

Одинокая мать — это женщина, совершающая истинный подвиг материнства, величественный и бескорыстный. Так сейчас думают многие.

Рождение ребенка без мужа — позор, моральное преступление, проявление крайней распущенности и эгоизма. И это тоже твердое убеждение, распространенное очень широко

Когда есть крайние мнения, есть, как правило, и попытки примирить их, найти компромисс. Так и тут: люди перечисляют обстоятельства, при которых к женщине можно проявить снисхождение. Например: если она уже в годах, или очень некрасива, или по другим причинам никак не может выйти замуж — так и быть, пусть утешится хоть ребенком.

Это все позиции, продиктованные высокими соображениями: законы жизни, нормы морали А есть еще и непосредственные эмоциональные порывы. Жалость, сострадание — бедные, как же им не повезло! Или острая неприязнь, имеющая вполне конкретную подоплеку: они хуже нас, законных жен, а им — и денежная помощь, и квартиры, и ясли вне очереди, и все права.

Редакционная почта, особенно когда она так обширна, всегда служит зеркалом, в котором общество при желании может увидеть себя Письма Джамиле — тоже зеркало. Но оно, по моему ощущению, гораздо лучше показывает ту среду, в которой живут одинокие матери, чем их самих.

Их портрет не получился. Наблюдения, факты, примеры рассыпаются, не складываются в общую картину. Она очень юна, неопытна, беззащитна и попадается в хорошо замаскированный капкан. Она зрелый, самостоятельный человек, действующий по хорошо продуманному плану Она любит так сильно, что вопреки обстоятельствам хочет на всю жизнь сохранить живую память об этой любви. Она вообще не знает, что такое любовь, ведет, что называется, беспорядочный образ жизни и даже сама не может точно сказать, кто отец ребенка. Любой образ может быть подкреплен конкретными примерами. Но если говорить о сути явления — какой из них более точен?

Когда жизненные впечатления так противоречивы, возникает желание узнать, что по этому поводу говорит наука. Демограф, кандидат экономических наук Марк Тольц — один из самых компетентных специалистов, изучающих эту проблему. Когда информация о «негативных социальных процессах» не только не обнародовалась, но даже почти не собиралась, ему удалось провести широкое исследование в Перми и даже опубликовать результаты, на которые до сих пор ссылаются, поскольку более свежих материалов практически нет. Поэтому именно его я попросила свести воедино те сведения, которые принесла почта, с данными, которыми располагает сегодня наука.

— Может быть, попробуем начать с цифр?

— Когда люди пишут, что «в последнее время одиноких матерей стало много, как никогда» они забывают, а может быть, и не знают, что в конце 40-х годов каждый пятый родившийся ребенок был «незаконным». Недавно я подсчитал — ужаснулся: свыше 15 миллионов человек выросли с унизительным прочерком в метрике, из каждых десяти нынешних сорокалетних двое воспитаны матерями-одиночками. Да, да, это одно из «белых пятен» в нашей истории, и мы можем только предполагать, как повлияло это на судьбы поколения, на все развитие семьи..

С начала 60-х годов внебрачные рождения стали более редкими, но ниже 8 процентов их доля не опускалась никогда. А с конца 60-х после изменения брачно-семейного законодательства, число матерей-одиночек вновь стало расти. Последние данные — 9,8 процента в целом по стране. Посмотрев ситуацию в отдельных регионах, мы увидим огромную разницу. На селе в республиках Средней Азии — часто менее 2 процентов, в РСФСР — 14, в Латвии — 20 Максимальное число — 32 из каждых 100 родившихся детей! — в Эстонии

С 1969 по 1986 год общее число рождений в стране выросло на 37 процентов. Внебрачная же рождаемость шла вверх значительно более быстрыми темпами — «прибыль» составляет 54 процента!

Что стоит за этим? До сих пор нам известно очень мало. Нет сведений о том, каков уровень их образования, к каким социальным группам они принадлежат. Мы не можем сказать, кого среди них больше — тех, кто сознательно выбрал такую судьбу, или тех, кто стал жертвой обстоятельств. Неизвестно, как складывается дальнейшая судьба этих женщин, многие ли из них выходят впоследствии замуж — в том числе и за отца своего ребенка. Общая ситуация сейчас такова, что у молодой женщины с ребенком вероятность вступить в брак почти такая же, как у молодой женщины без ребенка. Но распространяется это на всех или только на разведенных — данных нет

Я думаю, из-за того, что мы всего этого не знаем, не изучаем, не анализируем, сохраняются представления о внебрачной рождаемости как о чем-то таком, чего общество должно стыдиться и с чем обязано бороться. Но давайте вспомним, как рассказывала о себе та же Джамиля. Училась, работала, помогала родителям — и не заметила, как годы ушли и замужество стало почти нереальным. Мы знаем, что это не исключительный случай. Не буду утомлять вас цифрами, но и в самом деле положение на «брачном рынке» зачастую крайне неблагоприятно для женщины старше определенного возраста. Так что ж? Было бы лучше, если бы Джамиля не использовала свой шанс стать матерью? Кто бы от этого выиграл? Она? Мы все?

Жизненный выбор всегда конкретен. Для очень многих женщин, я уверен, это выбор между абортом — с огромным риском заболеть, лишиться возможности иметь детей — и участью одинокой матери. Разве же не правы они, что в этой ситуации выбирают ребенка? Тем более когда у них есть родители, братья и сестры, когда ребенок растет в семье, среди любящих людей... Или мы должны считать, что удачливее та, которая решилась прервать беременность?

ФОНД «МАРИЯ»

Выпуск первый

Итак, наше имя — «Мария». Наш девиз: спешите делать добро! Добровольный фонд помощи женщинам, невинно пострадавшим в годы репрессий, создан при журнале «Работница».

Прежде всего мы благодарим всех читателей, откликнувшихся на выступления журнала «Долг» и «Надо успеть!» (№№ 2,7 за 1989 г.), всех, поддержавших словом и делом самые первые шаги нового начинания. И сегодня в письмах, приходящих в редакцию, мы находим и конкретные адреса нашей заботы, и готовность быть чем-либо полезным, и предложения по организации работы, и воспоминания о пережитых страданиях, о нравственной стойкости и мужестве.

Мы найдем на своих страницах место для освещения деятельности фонда, при необходимости сможем направить в командировку корреспондента. Мы будем поддерживать постоянную связь с Советами народных депутатов, с женскими советами, с местными отделениями различных обществ, которые, мы надеемся, станут нашими деятельными и добрыми друзьями, помощниками, единомышленниками.

И еще один конкретный шаг — коллектив журнала делает свой первый денежный взнос в фонд помощи в размере однодневного заработка.

«РАБОТНИЦА»
ФОНД «МАРИЯ»

Анкета «Марии»

1. Ваше имя, отчество и фамилия?

2. Сколько вам лет (день, месяц, год рождения)?

3. Сколько лет вы провели в тюрьме, лагере, в ссылке?

4. С кем вы сейчас проживаете (состав семьи)?

5. Пишете ли вы воспоминания о пережитом, рассказываете ли об этом другим людям, или, наоборот, стараетесь все позабыть?

6. Ваше желание? Я хотела бы... (допишите, пожалуйста, это предложение)

7. Ваш адрес и телефон:

Вопрос — ответ

— А можно ли внести в фонд помощи 50 копеек? Куда их послать?

Лена Погодина, 11 лет

Конечно, можно. Мы будем одинаково рады и скромной лепте и щедрому дару. Как это сделать, нам объяснила И. А. Халилова, зам. главного бухгалтера операционного управления Правления Жилсоцбанка СССР: нужно зайти в ближайшее отделение связи и заполнить бланк почтового перевода с таким адресом: Москва, ОПЕРУ при Правлении Жилсоцбанка СССР (код 299093), счет № 700577 «Мария».

Кто откликнется?

ВНИМАНИЮ всех, кто разделяет наши задачи и цели, кто готов к милосердию и помощи!

Фонд «МАРИЯ» объявляет свою первую программу

**ЯРМАРКА-АУКЦИОН изделий народного творчества,
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ,
ВСТРЕЧИ С ЛЮДЬМИ, пережившими годы репрессий.**

Редакция просит откликнуться женские советы и исполкомы местных Советов тех городов, кто согласился бы провести эти мероприятия и взял бы на себя предварительную организационную работу. Со своей стороны редакция «Работницы» и фонд «Мария» примут деятельное участие в подготовке и проведении всей программы.

Просим откликнуться и артистов, согласных принять участие в выездном благотворительном концерте

Итак, кто откликнется?

Два письма из почты фонда

А У МЕНЯ ВОПРОС...

Я прошел всю войну, три раза ранен, шесть раз награжден, офицер, семь лет провел в каторжных лагерях. И вот в № 7 журнала (за прошлый год) прочитал статью «Надо успеть!», откровенно говоря, она меня возмутила. Редакция призывает общество к милосердию. А вот у меня есть вопрос: почему этим людям, страдальцам, освобожденным из лагерей, должен помогать кто-то, а не государство? Они потеряли здоровье, состарились у нас в СССР, а не за границей, и работали они на пользу России, так почему же страна, которая искалечила судьбы этих людей, отмежевывается от них? Кто должен компенсировать этим несчастным все, что они потеряли? Нужно не отделываться пустыми призывами в печати, а необходимо принять конкретные меры к защите. От волнения я даже писать нормально не могу, настолько я этим возмущен.

Иван Кузьмич ТАРАСОВ
д. Вохринка, Раменский район, Московская область.

СВЯТОЙ ДОЛГ

С волнением читала я в № 7 журнала «Работница» публикацию «Надо успеть!». Все, о чем там пишется, так значимо, требует таких неотложных решений и действий — ведь нет в нашей стране уголка, где не происходили бы в те страшные времена подобные трагедии. Несомненно, и фонд помощи, и добровольное в нем участие, и конкретная помощь — все это прекрасное, святое, нужное дело.

Сама я могла бы принять на отдых одну из тех женщин, о ком предполагает заботиться общество «Мария». Живу недалеко от моря в хорошей квартире. Считала бы своим счастливым долгом заботиться о моей гостье во время ее пребывания у нас.

Людмила Николаевна МАКАРЕНКО
г. Таллинн

Два письма, две позиции. За каждой своя правда. Мы понимаем гнев И. К. Тарасова: да, нужны государственные льготы, государственная помощь. Не раз поднимался этот вопрос в печати, и мы в своих выпусках еще не раз к нему вернемся. Но разве общество, мы сами имеем право только на ожидание? Разве не отвечает Ивану Кузьмичу второе письмо? Уход за больным, посвежевшая после ремонта комната, материальная и моральная поддержка, избавляющая от одиночества, к которому вынуждали привыкать годами,— все это те самые бесчисленные виды помощи, которые не под силу никакому государству, а только нам с вами.

Выпуск подготовила ответственный дежурный фонда С. ЛАПТЕВА

ОН и ОНА

Две версии одного развода

Нет, они не ошиблись. Не приняли жизнь за розовую сказку. В спектре их отношений с самых первых дней знакомства соседствовали все цвета радуги. И не сломались, испугавшись взятого на себя груза. Нет. С блеском были пройдены многие виражи. И все-таки...

И все-таки познакомились мы в суде. «Прошу расторгнуть брак с Н.., так как...» Образец заявления висит на стене. Образец беды... Типовое горе... Трафарет судьбы... Но можно ли стандартным набором причин охватить жизнь? Нет, конечно. Почему-то заявление на развод не пытается вместить в себя не только нюансов, но даже самой сути конфликта. Тем более что ее — суть — порой не могут найти и сами сидящие перед чистым листом бумаги несостоявшиеся в счастье мужья и жены. И часто бывает, что какой-то главной, ключевой причины, по которой разваливается так красиво построенный дом, вовсе нет. Просто, как в пасьянсе, карта легла случайно не на свое место. И все. Дальнейший ход событий предрешен. Одна, две, три ошибки, да такие незначительные, что и не помнятся, а жизнь пошла по кривой. На первый взгляд кажется, что это действительно так. А на второй, на третий?

...Друзья их часто называли идеальной парой. У Оли завалялась книжка, подаренная Сергею другом, с надписью: «Хорошему товарищу и великолепному семьянину...» Друзья по-доброму им завидовали. Радуясь, что вопреки всем правилам и даже здравому смыслу соединились две судьбы — разные во всех отношениях. Что любовь победила и людям хорошо вместе.

Про кого это? Явно, не про них. Не про Олю, усталую, измученную женщину, с красными не от слез, а от напряженных усилий их сдержать глазами. Не про Сергея — ухоженного, молодого мужчину с каменным, ничего не выражающим лицом. Нет, про них.

ОНА. Уютная кухня в типовой однокомнатной квартире. Теплая, даже нарядная. В общем, как говорится, женская. Поэтому-то особенно резанули Олины слова:

— Мы с Машкой здесь на птичьих правах. Это его квартира. Он сейчас у друзей живет. Но вечно так продолжаться не может. Надо решать с переездом, ведь я прописана в другом месте, и он великодушно ждет, когда мы освободим жилплощадь. Когда-то Сергей предлагал, настаивал даже, чтобы мы обменяли его квартиру и мою комнату на двухкомнатную. Я отказалась. У меня ведь еще одна дочь есть. От первого, раннего брака. Совсем взрослая. Вот я и подумала — вдруг выйдет замуж. И что, к нему же, к Сереже, приведет еще одного человека? Он и своего-то ребенка не хотел, а тут чужой да еще с мужем... Сергей тогда обозлился, сказал, что я его воспринимаю как временщика, потому и не хочу съезжаться. Я посмеялась, а он это говорил на полном серьезе. Он вообще — комок пустых обид. Никогда не заглянет в суть, скользит по поверхности. И заводится от внешних проявлений. Это все от болезни. Я уверена. Если бы уговорить его лечиться. Но он об этом и слышать не хочет, тоже злится.

Нет, он не похож на алкоголика. Он любил работу, очень следил за собой. Не тащил на пропой вещи из дома. И все же он болен. Может пообещать, что сегодня капли в рот не возьмет, а сам придет «тепленький». Сколько мы ссорились из-за этого! Понимаете, ведь страшно даже не то, что он пьян, он мог выпить совсем чуть-чуть, — страшно, что ему ничего не стоит пообещать и, не задумываясь, обмануть, а значит, унизить меня. А какие мотивы? Ему, видите ли, нужны друзья, веселые разговоры, расслабления. А мне не нужны? Я как заведенная с Машкой, магазинами, обедами... Нельзя же так не считаться с близкими...

Мне и поделиться-то не с кем было. У всех один резонный вопрос: «Ты что, не знала? Новое что-то открыла? Сережка слишком привык к вольготной жизни». Знала. Но думала, что ради меня он бросит свои дурные привычки. И каждый раз удивлялась и пугалась как впервые. И накручивала себя... Убить хотелось, когда придет поздно и пьяный. А через день-два как-то все забывалось. Нет, не забывалось — отодвигалось. И он снова становился самим собой: мягким, заботливым, родным. Особенно в первое время. Из-за такой его раздвоенности и не шарахнулась сразу в сторону. Не верилось, что это сущность человека. Слишком разительный контраст.

Странно у нас все сложилось. По всем законам мы не должны были пожениться. Он моложе меня. Привык к свободной, беззаботной жизни. У меня взрослая дочь. Усталость. Но я, влюбившись, заразилась его легкостью. Для Сергея раньше не существовало никаких проблем. Потом я поняла, что это не лучшее его качество: не от силы это, а от желания не брать лишнего в голову. Но тогда и я начала жить сегодняшним счастливым днем. Расписались мы не сразу. Мне это было не нужно. Однажды уже ошиблась, и довольно болезненно. Интуитивно понимала, что усложнять наши отношения не стоит. Любовь любовью, а семья семьей. Не с каждым создавать семью можно, даже если нравится человек. И тут он завелся. Я не заговаривала о браке. Это его и задело. Стал настаивать. Тут еще Натка к своему отцу в город переехала, в техникум поступила. Ну, мы и поженились.

Даже странно сейчас вспоминать то время. Это было действительно какое-то безоблачное счастье. Он летчик. Когда возвращался домой, вихрем начинало кружить. Где-то бывали, принимали у себя друзей. Знаете, казалось, что мне двадцать лет. Он носился со мной, как с девчонкой — ухаживал, развлекал, был нежен. И ведь практически не пил. Я думала, что возврата не будет. Года два мы были откровенно счастливы. На третий чуть не развелись. Это когда я сказала, что у меня будет ребенок. Он и слышать о нем не хотел. Кричал: «Мы ведь договаривались — никаких детей. Это же минимум пять лет жизни надо посвятить только ребенку. Я не готов и не хочу отказываться от жизни». Больше к этому разговору даже возвращаться не пожелал. Пришлось действовать обманом, сказать, что из больницы выгнали, поздно делать аборт. Помрачнел, замкнулся, а потом заявил, что, ...верное, нам придется расстаться. Я на него не сердилась. Мы действительно когда-то мечтали жить друг для друга. Но его полеты, выпивки с друзьями стали меня раздражать, я порой чувствовала себя безумно одинокой. Он, кстати, сам вынудил меня забыть о договоре и задуматься о ребенке. По моему рассказу он выглядит каким-то монстром. Но это не так. Он мучился, переживал. Для него любой выход из этой ситуации был крахом собственных представлений о жизни. Потом пришел ко мне и сказал, что мы должны быть вместе. Поодиночке уже не сможем...

Я очень боялась встречи с Сережей в день выписки из роддома. Как он примет нас, хватит ли у него любви, терпения, мужества победить в себе эгоиста? Не напрасно боялась. У всех радость, а я со стыда не знала куда деться. Пьяный приехал. Я понимаю, понимаю — у него была критическая ситуация. Он в эти пять дней, может быть, впервые осознал, что произошло. А способ снятия стресса у него один. Я терпела, когда звонила из роддома и слышала его «плывущий» голос. Но ведь можно было собраться в последний момент. А он...

Жутко вспомнить, какой была квартира! Все вверх дном. Резкий запах краски. Он, видите ли, в последнюю ночь окно на кухне красил. Помазком для бритья. Тоже мне, умелец-новатор...

Я все простила, и жизнь наша вроде наладилась. Но была похожа на «американские горки»: только немного успокоишься — обвал, потом снова затишье. Наверное, из-за этих передышек мы так долго и продержались — шесть лет. Как ни странно, Сергей к Машке привязался. Порой мне даже казалось, что больше, чем я. Гулял с ней, играл, кормил, купал. И как-то легко, без проблем. Снова все было хорошо, даже весело. Ходили вместе гулять, Машку в коляске спать оставляли в сквере возле кофейни, а сами — туда. И эти десять минут превращались в торжественный поход в ресторан...

Так было полгода. Но случилась беда. Хотя бедой это назвать нельзя. Скорее расплата за нежелание думать о будущем. Сергея списали с летной работы. Зрение подвело. Оно у него давно садилось, пил ведь. Он долго не мог переключиться на земную, во всех смыслах слова, жизнь. Но пришлось. Образования нет. Умеет летать и водить машину. И все. Вот и пошел шофером в какой-то НИИ. Но не прижился — видите ли, не мог прислуживаться, как пытался мне объяснить. Характер проявил, гордость. Опять думал только о себе, не о нас же с Машкой — на что жить будем. Рассчитался и загулял. Да как! Я и по-хорошему, и криком — никакие увещевания не действовали. Все растоптал.

В чем суть нашего разлада? Конечно,

и независимость. Но и тогда, как и позже, никто из одноклассников не восстал, все сидели молча, улыбаясь. Никто подобного благородства не одобрял, да и благородством не считал, скорее дурью. С тех пор так и повелось: что бы ни случилось, первые обвинения всегда падали на Алису. Она не защищалась, но позицию остальных считала трусостью, и презрение к этой трусости в ней все росло.

С учителями Алиса была груба, впрочем, как и они с ней. Очень часто мы, взрослые, почему-то считаем себя вправе оскорбить ребенка, когда же он отвечает тем же, возмущаемся,— классному руководителю ничего не стоило при всех назвать Алису свиньей. Завязалась у девчонки дружба с хорошим мальчиком из старшего класса. Ходили вечерами, разговаривали, встречались на переменках. Живые, теплые огоньки засветились в глазах у Алисы, когда она вспомнила об этой своей первой любви в один из наших последних разговоров, уже перед отправкой в колонию. Но педагоги вмешались, поговорили с мамой мальчика...

Характерами сестры похожи. Алиса тоже яркая, сильная, тоже стремится к лидерству. Но в отличие от старшей сестры желание это не реализовывалось ни в школе, ни в классе, хотя училась она всегда хорошо, только в самое последнее время как-то неровно и нехотя.

Зато она стала самой умной, самой интересной среди своих новых «подруг»

Летом 1984 года старшая сестра вместе с мужем и дочерью поехали в отпуск на юг. Алиса должна была поехать в трудовой лагерь. Но заболела и осталась дома — одна. Вот тогда-то они и познакомились...

На одну из этих подруг я сразу же обратила внимание в зале суда. Грубая, вульгарная девица с наглым и [illegible] взглядом сидела [illegible] развалившись, [illegible] тые ноги в передний [illegible] ний. В народе про таки[illegible] рят: «Пробу ставить неку[illegible] Это была Лена Симова, она принимала [illegible] активное участие в тех делах, за которые судили Алису, но сумела остаться в стороне.

В первый же день знакомства сестры Жутовы вместе с Симовой тайком взяли у Алисы джинсы. Когда же Алиса забрала их у матери Симовой, компания пришла ее «наказать». Алиса их не впускала, тогда Жутовы влезли через балкон, а Симова выломала дверь — комплекция ей это позволяла. Тем не менее дружба продолжалась.

Как-то вечером вместе с Симовой они собрались в кино. В парке встретили приятеля Симовой и девушку. Алиса — «в шутку», как объяснила потом,— попросила парня снять с этой девушки сережки. Что тот и сделал, применив силу...

— Я пошутила,— говорила Алиса на суде,— не думала, что парень меня послушается.

Что ж, я думаю, так оно и было. Желание позабавиться плюс такое острое в этом возрасте у таких детей желание самоутвердиться, показать себя — «вот я какая интересная девушка, если совершенно незнакомый парень по одному моему слову идет на такое геройство». Но ужас в том, что не было того естественного и необходимого ограничителя, без которого нормальные отношения в обществе невозможны,— понимания, что нельзя доставлять себе радость за счет чужих огорчений, боли

Дальше — больше. Вместе с подругой Светланой (девушкой, сидевшей рядом с ней под стражей) Алиса вышла вечером погулять. Встретили сестер Жутовых с незнакомой им пятнадцатилетней девчонкой. Возникла идея — снять с кого-нибудь шапку. Увидели троих девушек. Начали преследовать. Догнали... Задержали их в тот же вечер.

Уже после вынесения приговора, в изоляторе, мы долго разговаривали с Алисой. Часто у нее на глазах появлялись слезы, она надолго замолкала, задумываясь или вспоминая о чем-то. «И зачем только я пошла с ними тогда...» — не раз с тоскою повторяла она. Но ведь дело было вовсе не в том, что она оказалась вместе со своими «подругами» в тот именно вечер. Дело было в том, что она вошла в их компанию, усвоила ее ориентиры. Каким захватывающим казалось ощущение своей силы! Они не такие, как все, могут позволить себе то, что не сделают другие! А чужое унижение, чужая боль...

И это Алиса, о которой все, кто ее близко знал, в том числе и старшая сестра, в один голос говорят, что внутренне она необычайно ранимый и честный человек, реагирующий на малейшую несправедливость!

Из чего складывается человек? Что формирует его характер, его представления о жизни? Не всегда можно в этом разобраться, выстроить в цепочку причины и следствия. Но случайно ли всякий раз, стоило мне начать думать об Алисе, в мыслях сразу появлялась ее старшая сестра?

В день, когда Алису должны были отправить в колонию, Ирина с семьей уехала из города на несколько лет. Когда снова встретятся сестры? И какой будет эта встреча?

Надежда КРЕКНИНА

г. Кемерово

«БЕСКОНФЛИКТНАЯ» ПЕДАГОГИКА

ХОЧУ СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ

Клочком пущенный в меня лист писчей бумаги. Слезы досады в глазах, голос, звенящий от гнева на себя самого.

— Вот смотри! Неправильно! Плохо!

Долго разглядываю лист с резкими, судорожными линиями, помня одно: надо искать не ошибки, а удачи. Говорю уверенно:

— Это почти совсем настоящая «А», только длинная-длинная. От удивления, наверное, вытянулась? Как в том стихотворении: «Буква «А», когда очнулась, не узнала никого»?

Озадачен. Но виду не подает. Взял лист, снова устроился с ним на полу...

Буквы внук начал узнавать давно. Я показывала их ему наравне с птицами и зверями на картинках: ребенку все равно, что запоминать, какое изображение да как оно называется. Но складывать из букв слова никак не желал, а о том, чтобы учили его писать, я не помышляла: детским пальцам долго не удаются тонкие, четкие движения.

И вдруг он сам схватил лист бумаги.

Пока внук, успокоенный и воодушевленный педагогически правильным поведением бабушки, все удачнее и удачнее прорисовывает палочки-кружочки и соединяет их в значки-буковки, она, бедняжечка, припоминает, какой показательно - неправильной мамой она была двадцать лет назад.

— Опять скрючился? Горб останется, тогда будешь знать. Почему черточки неровные — что, линейки в тетради не видишь? Снова кружки кривые! Все переделать! Неважно, что задали только две строчки. Бери другую тетрадь. Пока не будет правильно, из-за стола не выйдешь.

Он уставал очень быстро, но я отгоняла от себя жалость.

Сколько же бесконечной снисходительности и терпения пришлось проявить... моему семилетнему сыну, пока он научился писать.

Сегодня я знаю, как называется такое не в меру требовательное поведение родителей: инвалидация. Когда ребенок чувствует, что не может соответствовать ожиданиям упованиям своих мам и пап, он начинает считать себя совсем плохим. А тогда все идет у него из рук вон плохо. Ибо его отношение к себе — это зеркало отношения к нему родителей. Недоброжелательное (особенно в кризисные периоды взросления) калечит на всю жизнь, перечеркивает уверенность в себе.

Но скажу вам честно, что сама я поняла это по-настоящему только теперь, когда начала эту работу о кризисе [illegible] года — о том [illegible], который связан с переходом из дошкольного возраста в [illegible]. На этот раз моим собеседником в Институте общей и педагогической психологии АПН СССР был **Александр Леонидович ВЕНГЕР**, старший научный сотрудник «лаборатории шестилеток», как ее попросту называют в институте.

— Проблема взросления — это проблема правильного приспособления к социальной обстановке. Первая, главная тренировка идет именно сейчас, когда впервые требования общества встают перед каждым ребенком со всей неумолимостью: он обязан поступить в школу, начать учиться.

Александр Леонидович говорит о всем известных и всех волнующих бедах. Об инфантилизме молодых — многие из них не стремятся к самостоятельности, не умеют и не хотят брать на себя ответственность за себя и близких. О клиниках кризисных состояний — так называются больницы, в которые попадают люди (зрелые в том числе), не выдержавшие столкновения со сложным современным миром, бурно изменяющимся во всех своих областях: семейной, профессиональной, в сфере общения людей.

«Человеку эпохи НТР необходимо творческое мышление» — эту фразу я слышу от всех: от социологов, психологов, философов. Все доказывают, что только оно позволяет быстро принимать правильное решение в нестандартной ситуации. Поскольку окружающий мир будет непрерывно усложняться, наша обязанность — подготовить своих детей к жизни в нем. Двадцать первое столетие к рабочему и инженеру предъявит одинаковые психологические требования.

— Мелодия песенки из мультика и цвет солнца на морозе, рисунок узора на обоях и представление о геометрических фигурах, из которых «составлены» чайная чашка и кухонная табуретка, — вот с чего начинается умение думать. С образного восприятия, — говорит Александр Леонидович. — Надо ему учить. Как? Совсем просто: обогащать внимание ребенка на формы и краски бесконечно разнообразного мира. Научить его видеть и чувствовать красоту, понимать образы — зрительные, звуковые, словесные. И обязательно — заниматься каким-то видом творчества.

— А вязание можно считать творчеством? — перебираю я немногочисленные «художества», доступные мне. — А украшение стола к приходу гостей?

— Безусловно. Как и мужские занятия: нарастить антресоли, отремонтировать водопроводный кран — тут и красота искусного труда...

Фото А. БУРЬБО.

[illegible] как это сделать [illegible] приятель врач [illegible] пишет коллегам [illegible] поздравления в [illegible], но это же не поэзия [illegible] никогда не будут [illegible]

— А это не главное. Главное — радость от того, что он может свои мысли и чувства выразить, уважение и признательность друзей заслужить. Ведь если говорят: учится играть на гитаре «для себя», то имеют в виду совсем другое — людям песни петь будет. И с людьми вместе. Чувство общности — один из краеугольных камней устойчивой психики.

Шестилеткам необходимо доброжелательное внимание, вдумчивое и ответственное отношение к ним. Впрочем, это важно и на всех возрастных этапах. А есть ли какие-то особые требования, связанные с этим периодом?

— Они связаны с особенностями формирования личности в эту пору,— отвечает психолог.

По опыту консультативной работы Венгер знает, как редко взрослые замечают внутреннюю перестройку в психике дошкольника. Мы привыкаем к тому, что дети играют «в доктора» и «в дочки-матери», и не улавливаем момента, когда это начинает им надоедать. Не потому, что просто приелось, прискучило, дело в том, что эта, как называют ее ученые, сюжетно-ролевая игра постепенно теряет для них смысл. Им уже мало играть во взрослого — они хотят быть взрослыми, то же знать, то же уметь. Задают бесконечные свои вопросы, хотят правильно пользоваться настоящим молотком и взаправдашней ниткой с иголкой. В этом и состоит кризис. Внешних же резких примет в отличие от предыдущих и предстоящих у них мало.

Вот еще одна кардинальная особенность возраста от трех до семи: именно сейчас начинает вырабатываться трудолюбие. Не уважение к чужому труду, а любовь к своему (!) труду, желание и умение трудиться — руками, мыслью, душою. А значит, и учиться — ведь это будет главным трудом растущего человека до самой юности, а там и дальше.

— Мы с отцом вместе написали о том, как родителям правильно заниматься с малышами,— Александр Леонидович протягивает мне тоненькие книжечки издательства «Знание», выпущенные отдельно для четырех, пяти и шести лет под названием «Домашняя школа мышления».— Здесь подробно говорится о том, как лучше готовить детей к обучению в общеобразовательной школе.

— А как же программа детского сада? Ее недостаточно?

— Детский сад делает свою часть работы — семья должна сделать свою. Школьная реформа повышает роль трудового обучения, это общеизвестно. А в психологическом плане это означает, чтобы ребенок, став взрослым, понимал слова «всякий труд почетен», он именно сейчас должен ощутить, что любой труд приносит радость и ему, и окружающим.

Как этого достичь? В общем-то несложно, но взрослому необходимо проявить и выдержку, и искренний интерес к тому, что и как делает ребенок. Пусть у него не все пока получается — его нельзя разочаровывать. Обязательно поддерживать: находить мелкую удачу и радостно хвалить за нее, вселять в него уверенность в том, что он сумеет освоить любое дело. Неважно, по своей инициативе он им занялся или по вашей. Важно, чтобы от любой деятельности у малыша оставалось общее ощущение успеха — и успех будет достигнут. Это и есть творческое отношение к труду воспитателя, и только такой труд души воспитателя развивает способность к творческому мышлению. Наука уже доказала, а педагогика подтвердила: эта способность заложена в каждом здоровом ребенке.

— У кризиса седьмого года есть одна парадоксальная особенность,— продолжает Венгер.— В любом кризисном периоде нужно ребенка особенно щадить, это понятно всем. Но, к сожалению, мало кто чувствует, насколько у дошколят велико стремление к знанию. Вредно, когда ребенка перегружают занятиями, наваливают на него сразу музыкальную школу, плавание, иностранный язык, фигурное катание, художественную студию... Но так же вредно препятствовать тому, чтобы его внутренняя потребность получать знания, учиться не находила применения. Кстати, нужно почаще говорить с ребенком по душам, тогда, наверное, легче будет разобраться в том, что же с ним происходит.

Вот малыш узнал накатывающее иногда чувство грусти. Психолог объясняет: это оттого, что он понял, как еще мал и неумел. Вот стал совсем не забавно, даже как-то неприятно кривляться. Одергиваем, думаем, что во дворе набрался «манер», а это — неловкость из-за того, что он не знает еще, как выразить свои чувства подобно взрослому, сознает это и намеренно искажает порой их проявления. Паясничает от смущения. Некоторые капризничают — чаще всего те, с кем неправильно обходились в три года, они сейчас и «добирают». Плачут. Но чаще всего — когда мы нетерпеливы, когда заставляем ребенка тотчас же с отменным результатом сделать то, что пока ему не дается.

— Вы сказали, разговаривать с ребенком? А о чем?

— Вообще о жизни. Почему понравилась книжка про Карлсона, на что похожи кучевые облака, зачем стоит кран на строительной площадке... Как со взрослым, с которым вам интересно разговаривать. Увидите, с малышом порой интереснее: такие удивительные сравнения и мысли приходят ему в голову. А он будет чувствовать, что с ним общаются, как со взрослым.

Дома я извлекла из глубин письменного стола старый блокнотик с записями словечек и выражений своего малолетнего сына, положила его рядом с тем, в который изредка заношу фразы, произнесенные внуком. С сомнением начала листать, усмехаясь при виде забавных словечек, замечаний, понятных только родным и близким. Но что это? На редкость любопытные рассуждения — и именно о жизни.

Сын, 4 года: «Ах, мамочка, ну как же тебе может быть плохо? Ведь ты такая молодая!»

Внук, 5 лет: «Почему ты сказала, что меня родители родили? Родила одна мама, а папа ей приказал, только не в исходе сентября, как царь Салтан, а в двадцать первое мая, когда у меня день рождения».

А внук тут как тут.

Я вытянула из-за стекла книжной полки фотографию красавца коня. «Для тебя. Я тебе его дарю».

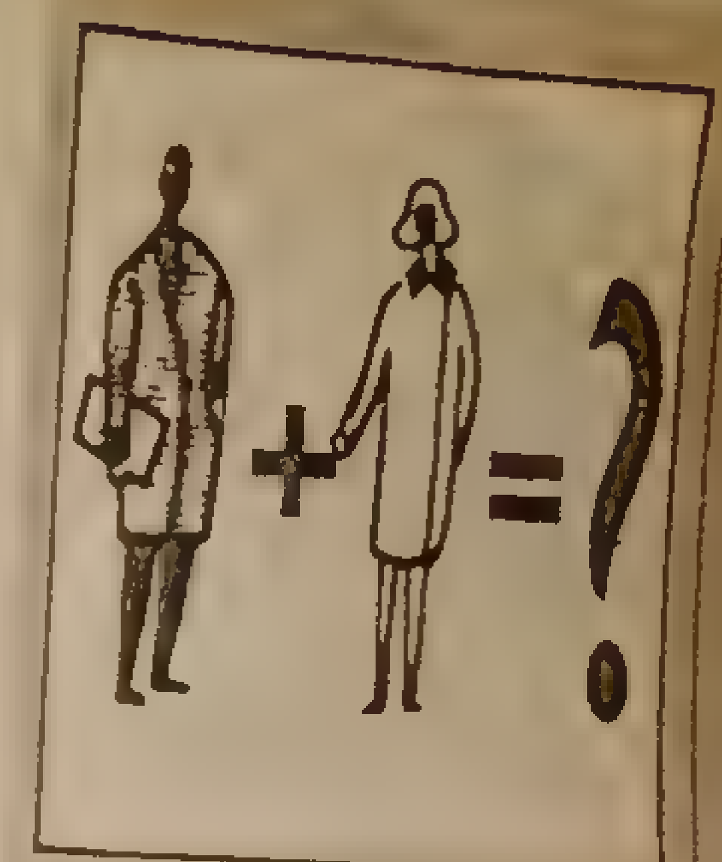
Родное ласковое лицо внука глупейшим образом перекосилось. Он явно не может совладать с ним. Он растерян. Дергает у меня из рук открытку, подпрыгивает по-обезьяньи, дурашливо трясет головой, таращит глаза и моргает часто-часто. Вдруг, хихикнув, удирает за дверь.

А я замираю... Ну что мы все повторяем: счастье — это когда тебя понимают? А самому понимать человека — не счастье? Мой внук тоже захотел сделать мне подарок. Подарить мне радость. Но он еще не знает, как это выразить взглядом, мимикой, голосом, жестом. Он только учится быть взрослым.

И теперь я совершенно спокойно (не так, как двадцать лет назад) смотрю вслед худенькой фигурке. Не раздражаюсь, не одергиваю. Не мешаю малышу «кривляться». И именно этим помогаю сейчас ему осваивать самый нелегкий и самый главный для человека труд — труд души.

С. СТАРОСЕЛЬСКАЯ

АНОНС: «ШКОЛА СУПРУЖЕСТВА»



КАК ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ?

«Сейчас ночь. Все спят. А я сижу на кухне и плачу... Что случилось? Была любовь, было счастье. Почему же мы с мужем превратились в чужих друг другу?»

И в самом деле, что происходит? Была прекрасная семья, и вдруг совершенно непонятно почему жизнь разладилась. Какая-то невидимая глазу шестеренка отказала в точном психологическом механизме, сплачивающем мужчину и женщину в едином «мы».

Психологи помогают сегодня множеству людей, утративших взаимопонимание в семье. Но эта помощь пока не стала общедоступной. «Школа супружества», которая открывается на страницах журнала, поможет читателям овладеть основами психологической грамотности, подскажет, как выходить без потерь из сложных житейских ситуаций. Вести занятия в нашей школе будут научные сотрудники Всесоюзного центра по изучению и предупреждению экстремальных состояний Александр ПОЛЕЕВ и Геннадий СТАРШЕНБАУМ.

В виде примера — можно считать это и первым практическим заданием — ведущие предлагают задуматься: чего я, именно я, ищу в семейной жизни? Для чего мне семья? Какой уклад, какой стиль семейных отношений был бы для меня идеальным?

Чем точнее и глубже сумеете вы ответить на этот вопрос, тем активнее сможете принять участие в разговоре на тему «Зачем мы друг другу?», который состоится в одном из ближайших номеров журнала.

Фото А. БУРЬБО

Вера Григорьевна Брюсова — доктор искусствоведения, крупный специалист по древнерусской живописи. Ее монументальное исследование «Русская живопись XVII века» выдвинуто на соискание Государственной премии РСФСР. «Брюсовой удалось добиться выдающихся научных результатов» — так отозвался об этой книге писатель Леонид Леонов.

Она подвижна, легка на подъем, готова идти, ехать, мчаться — сама водит машину — куда угодно с единственной целью: проверить догадку, убедить, отстоять то, что, по ее мнению, нуждается в защите. Подлинной сенсацией стало сообщение: Брюсова обнаружила творения Андрея Рублева в... Болгарии. Вера Григорьевна полагает — а ведь обнаруженные ею свидетельства во многом по-новому освещают историю Отечества, — что культурные связи между Древней Русью и Балканами уже в те далекие времена были прочными, интенсивными. Москва не только училась, принимая архитекторов, писателей и живописцев из Греции, Болгарии, Сербии, но и сама посылала за рубеж своих одаренных полпредов, достигших высот мастерства.

* * *

В 1945 году по заданию академика И. Э. Грабаря молодая сотрудница Третьяковки отправилась в Петрозаводск, где в одном из сараев были свалены награбленные фашистами по всему Заонежью иконы — более трех тысяч. Состояние их оказалось плачевным. Из этой горы древнерусских «полотен» реставраторы отобрали тысячу представляющих особую ценность и постарались сделать все, чтобы спасти их. Ушло на это пять лет

— То в отпуск, то в командировку ездили вы по одному и тому же маршруту — в Карелию. Сегодня можно сказать: отдали древнерусскому искусству всю жизнь. Как вы, Вера Григорьевна, относитесь к тому, что нередко приходится слышать: древнерусское искусство малодоступно для понимания...

— Объясняю это отчасти тем, что у нас мало выходит научно-популярных книг о нем. А ведь людям для начала надо многое рассказать, попробовать объяснить...

— Что, например?

— Ну хотя бы то, что после Рублева прошло шесть веков и мы уже привыкли к другой системе и технике живописи — главенствует станковая живопись, масляная, воцарилась линейная перспектива, которую преподают и в школах, и в вузах. Но не забывайте, что на протяжении нескольких веков — с XI по XVII — ведущей была живопись совершенно иная... Представьте себя на месте художника тех времен. Вам надо расписать стену, изобразить на ней 20, а то и 50 различных сцен. Монументальный стиль диктовал: не углублять внутреннее пространство, давать четкий, легко читаемый на значительном расстоянии силуэт, по возможности не смешивать краски, энергично выявлять фигуры бликами света, «пробелами». Эти и другие принципы обеспечили фресковой росписи замечательные качества декоративности, зрительной убедительности.

— Что же «сообщает» Андрей Рублев своими произведениями людям XX века?

— Вы сказали о людях XX века — Рублев действительно дорог и близок множеству людей нашей планеты. Напомню: в 1985 году по решению ЮНЕСКО 625-летие Андрея Рублева широко отмечалось во многих странах мира... Исключительный по глубине дарования художник, мыслитель, философ, это и человек высокой культуры — поэтому его уважали современники, глубоко ценим и мы. Среди образов, которые создал Рублев, вы не найдете безразличных лиц, этот мастер ко всему относится необычайно горячо, страстно, хочет показать ближним путь к совершенству. Человек в его представлении должен всего себя отдавать служению людям, нести им единение, любовь. Все лучшие человеческие качества видел художник в своем народе. Он создал образ русского человека средневековья. Никому прежде не удавалось столь убедительно раскрыть не только внешние черты русского типа, но и главное в национальном характере — душевность и доброту, эстетическую одаренность и готовность к подвигу на благо народа.

— Скажите, что вам всего ближе в творчестве этого художника?

— Если коротко — его патриотизм, гражданственность Вспомним трудную и радостную эпоху, в которую жил художник. Он был современником Дмитрия Донского, одержавшего знаменательную победу на Куликовом поле. Руку Донского — с мечом, поднятым на поработителей, и руку Рублева — с кистью живописца двигало одно общее чувство горячей любви к своему народу, вера в его великую судьбу. А времена были очень сложные. Не прекращались тягчайшие княжеские раздоры. Во многих работах художник берет на себя право судить современников. Каким образом? Я обратила внимание, к примеру, на выбор цитат из псалмов на свитках пророков во владимирском Успенском соборе, который расписывал Рублев. У Исайи: «Ослепли очи их и окаменели сердца...» У Давида: «Яко аспид глухой, затыкающий уши свои...» А начало псалма такое: «Подлинно ли правду говорите вы, судьи, и справедливо судите, сыны человеческие? Беззаконие составляете в сердце». К кому направлены эти обличающие слова с рублевских фресок, как не к властителям мира земного!

— Подобная публицистичность заметна, наверное, и в произведениях более поздних мастеров?

— Конечно. Но прежде скажу: мы затронули очень интересную тему. Известно, что картины Страшного суда были традиционным сюжетом и для икон, и для фресок — изучив их, можно многое понять. Художники помещают в ад, в число грешников, обычно всех, кто был неугоден народу. Например, в росписи Знаменского собора в Новгороде (1702 г.) живописцы-костромичи среди грешников нашли место и для... Петра I. Причина? Жестокость в проведении реформ в стране. Многие были недовольны и тем, что Петр отдает предпочтение иноземцам. Мы также видим в картинах Страшного суда влекомых в ад богачей, монахов, архиереев...

— Какой из сюжетов наиболее часто встречается у древнерусских художников?

— Отвечу определенно: это сцены битв. Вот икона Александра Невского, на ней изображена битва на Чудском озере. На иконе ярославских князей Василия и Константина — они погибли при защите Ярославля — воспроизведена битва на Туговой горе близ города. В «Чудесах Владимирской богоматери» показано нашествие Тамерлана. На Федоровской иконе (местная костромская святыня) — битва князя Василия Ярославовича с неприятелем... Все сражения в древнерусской живописи, выражаясь языком современным, — оборонительные: русские люди защищают свою родную землю от непрошеных гостей. У древних художников культ воинских подвигов: с достойным изумления тщанием изображены кони, упряжь, ратные доспехи воинов — их шлемы, латы, кольчуги... Если изображается морская баталия — со всеми снастями и деталями выписываются суда...

Вот, например, одна только любопытная миниатюра из древней летописи. Сюжет ее таков: воины готовятся к Куликовской битве, перед ними стоят ящики, где сложены кольчуги. Вот один воин продевает голову в кольчугу, и она — застывшее мгновение прошлого — лежит еще складками у него на плечах, виден глубокий передний разрез — потом его, очевидно, застегивали. Второй воин надел и кольчугу, и тканый чехол сверху, оправляет руками... Вы знали, что кольчуги покрывались чехлами?

— Откуда же! Такие детали замечает, наверное, лишь человек, всерьез увлеченный историей. А так, к сожалению, мы еще не умеем порой смотреть и видеть. Но внимательный взгляд открывает, вероятно, и интересные приметы быта?

— Конечно. Мебель — видно, на чем сидят, за какими столами едят, посуда — на любой вкус, столовые приборы, разные рабочие инструменты — топоры, лопаты, мастерки, пилы, серпы. На фресках, в житиях русских святых нередко изображали простые крестьянские работы — люди копают землю, сеют, жнут, пекут хлеб, ловят рыбу. И не только это. Можно увидеть, как учили детей в школе и даже как розгами секли. Как книги переписывали — на пюпитре с чернильницей. Как художники храмы расписывали — есть такой сюжет: Андрей Рублев с Даниилом Черным на лесах. Показаны народные гулянья, игры, ряженые, хоть церковь и осуждала их. Художник ведь жил в самой гуще народа.

— Вы часто упоминаете о миниатюрах-рисунках в летописях и житиях. А где их можно посмотреть?

— К сожалению, только выборочно, фрагментарно А ведь мог бы получиться великолепный и красочный том — миниатюры-то чаще всего цветные! Возьмись какое-либо солидное издательство за эту работу — и снабженная квалифицированными комментариями такая книжка «с картинками» стала бы своеобразным и интереснейшим учебником истории Родины. Рисунки рассказывают, как строили и украшали городища, лили колокола, выпекали хлебы, рубили лес, охотились. Изображено устройство часов, торговля медом и хлебом, свадебный пир, рождение дитя, погребенье и даже — крестьянский бунт.

— Вера Григорьевна, когда вы всерьез увлеклись древнерусским искусством?

— Еще студенткой. Помню, какие новые краски, какой удивительный мир вошел в мою жизнь с этим увлечением! Профессор Алексей Иванович Некрасов, человек удивительных знаний, возил нас по разным городам — в Загорск, Звенигород, Александров, Новгород — на свидание с древней Русью. Мы совершали также «путешествия в Москву» и замирали от его рассказов у древних памятников. Еще на первых курсах — Третьяковка, реставрационные мастерские. Позже довелось спасать сокровища древнего Новгорода. Я была включена в группу реставраторов, которая приехала в

рисе, в опасную минуту оказаться бесстрашным и честным. Это моя любимая мысль, которую стараюсь воплотить в своих фильмах. Когда снимались «Гардемарины», трое актеров, по сути, еще мальчики, попали в необычные для себя обстоятельства. Не только в восемнадцатый век с его шпагами и парусниками, но в мир, где цене мужские добродетели, где за оскорбление принято платить, где за женщину можно отдать жизнь, где Отечеству служат верой и правой. И для них оказалось так естественно карабкаться на мачту или отстаивать свою честь, что в этот мир они вжились мгновенно. В жизни есть место настоящей любви, настоящему товариществу — вот моя вера, моя позиция и то, что хочу сказать своим зрителям.

— Светлана Сергеевна, чувствуете ли вы женскую ответственность за этот мир?

— За мир? Не знаю. Я человек конкретный. Ответственность за семью, за коллег, за сегодняшний день я чувствую.

— А что делаете в минуту слабости?

— Плачу. Но стараюсь, чтобы никто этого не видел.

— В вашей жизни с годами счастья прибывает или убывает?

— Я думаю, что счастье — это талант: или есть, или его нет. Самый удачливый и благополучный человек может ни разу не испытать счастья. Оно ведь внутри — и счастье, и чудо. А лично я, пожалуй, счастлива.

— В былые времена женщина полагала свое счастье только в мужчине, в союзе с ним, в опоре на него. Как вы думаете, в современном мире наличие мужчины остается непременным условием женского счастья?

— Разве можно отвечать за всех? У меня есть муж, кинооператор, все мои фильмы я снимаю вместе с ним. Наши отношения завязаны в очень сложный узел — дом, семья, любовь, работа, сын, всякое в этом круговороте случается. Но жизни без своего мужа я не мыслю, если б судьба поставила меня на пороге выбора, это было бы для меня несчастьем.

— Светлана Сергеевна, последний вопрос: с кем легче работать — с женщинами или с мужчинами?

— Вы, наверное, ждете, что я скажу — мужчины менее капризны и более надежны. А я скажу, что работаю с замечательными женщинами. Мне вообще на них везет. Однажды 1 января в дверь раздался звонок — это была писательница Нина Матвеевна Соротокина. Позвонила она мне в день своего рождения и рассказала о своем романе «Трое из навигации школы». Мы с первых слов поняли друг друга. Потом работали вместе над фильмом «Гардемарины, вперед!». Нина Матвеевна — мой очень большой друг, потом у нас все ладится.

Свой роман о XVIII веке она написала, воспитывая двух мальчишек и преподавая в строительном техникуме сантехнику. По-моему, ее сыновьям пошло на пользу увлечение матери гардемаринами. Младший перед армией, имея отца-профессора и мать-писательницу, работал каменщиком. Мы поразились с Ниной Матвеевной его первой получке — 220 рублей. Это по-мужски. Вообще женщины, с которыми работаю,— надежные партнеры, друзья, единомышленники. И на мужчин я бы никогда их не променяла.

Т. НАЛЫМОВА

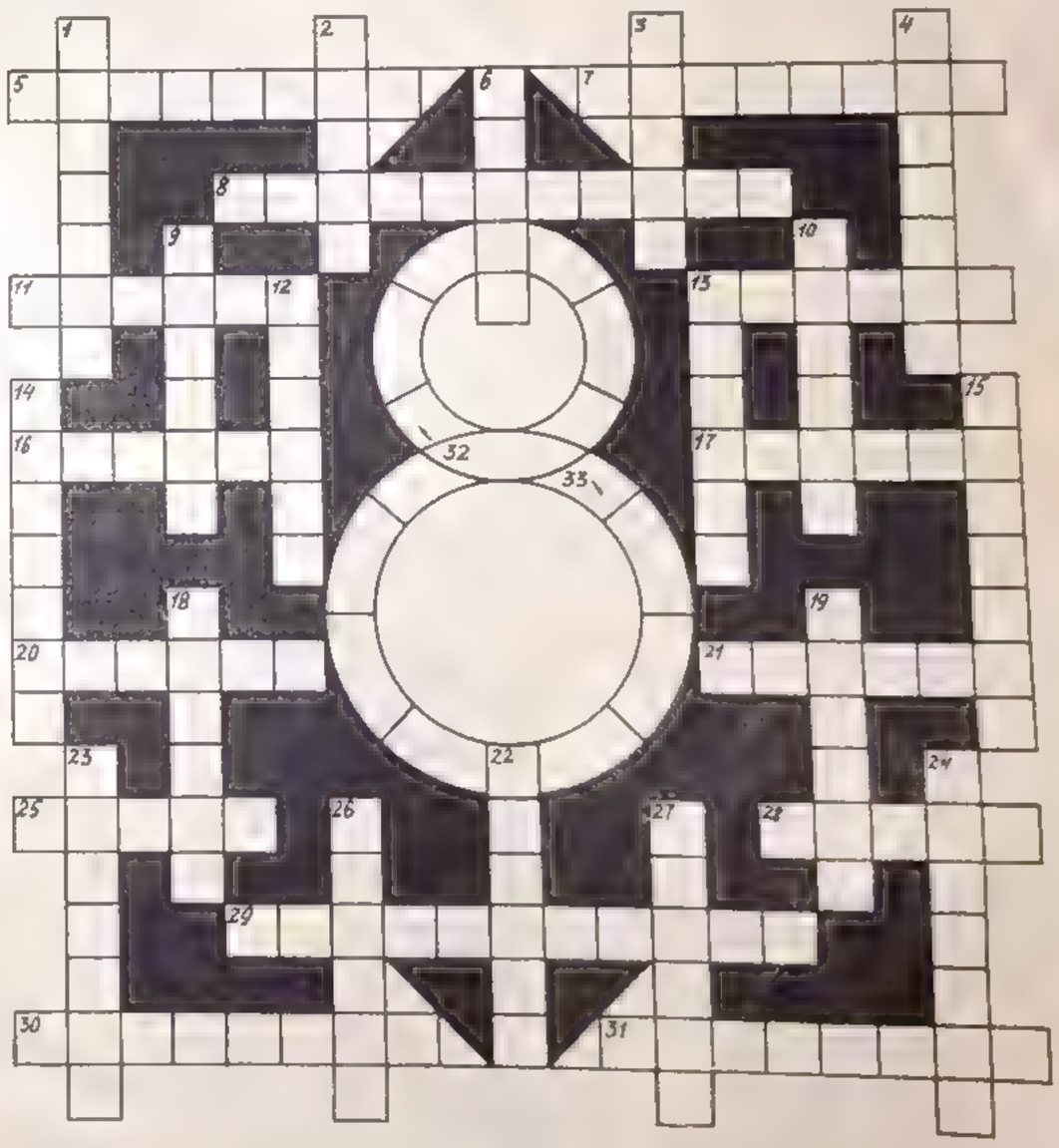
Светлана Сергеевна Дружинина со своими гардемаринами — Дмитрием Харатьяном и Сергеем Жигуновым. Михаил Манаев на снимок не попал, но вы непременно встретитесь со всеми троими в новом кинофильме «Зимнее путешествие».

Фото Т. МАКЕЕВОЙ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Летчик-космонавт СССР. 7. Стойкость и неизменность в своих чувствах, в исполнении обязанностей, долга. 8. Способность фантазировать. 11. Восклицание, выражающее удовлетворение при найденном решении, при возникновении удачной мысли, идеи. 13. Основа букета. 16. Автор поэмы «Анна Снегина». 17. Пряность. 20. Исполнительница главной роли в кинофильме «Маленькая Вера». 21. Город в Европе, место пребывания руководящих органов Международной демократической федерации женщин. 25. Кинофильм режиссера Н. Михалкова с участием Н. Мордюковой, С. Крючковой, Ю. Богатырева. 28. Богиня цветов, весны и юности в римской мифологии. 29. Уважение к себе, сознание своих прав, своей ценности. 30. Первое представление нового спектакля, первый показ нового фильма. 31. Первичная организация, работающая в системе Комитета советских женщин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Деятельница русской культуры, президент Российской академии. 2. Покрой, образец, по которому сшито что-нибудь. 3. Шедевр итальянского художника эпохи Возрождения С. Боттичелли. 4. Исполнитель роли Андрея в фильме «Не ходите, девки, замуж». 6. «Коса — девичья...». 9. Декоративный кустарник. 10. Мифологическая богиня, воплощающая в себе идеальную женскую красоту. 12. Выдающаяся кубинская балерина, балетмейстер. 13. Деятельница международного коммунистического движения, по предложению которой отмечается Международный женский день. 14. Кинофильм режиссера П. Любимова с участием Н. Сазоновой, И. Макаровой, В. Соломина, Г. Яцкиной. 15. Почтенная замужняя женщина, мать семейства у древних римлян. 18. Отечество. 19. Основательница советской школы игры на арфе, профессор Московской консерватории, народная артистка СССР. 22. То, что существует в действительности, правда. 23. Большой подъем чувств, восхищение. 24. Украшение. 26. Родственница. 27. Автор скульптурных портретов царицы Нефертити.

ПО ЗАМКНУТЫМ КОЛЬЦАМ, по часовой стрелке: 32. Цельность, сплоченность. 33. Навыки поведения, проявляющиеся в общественной жизни.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Армия. 6. Смола. 8. Смотр. 9. Нимфа. 12. Бекас. 15. Архар. 16. Монополия. 18. Доломан. 19. Ярмарка. 20. Декор. 22. Фагот. 23. «Васса». 24. Фокус. 26. Кивач. 29. Галун. 32. Номинал. 34. Алгебра. 35. Молодость. 36. Титло. 38. Перов. 39. Амеба. 40. Галац. 41. Флора. 42. Довод.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Брамс. 2. Биатлон. 3. Амбиция. 4. Олифа. 7. Метод. 8. Салон. 10. Аркан. 11. Баска. 13. Сонет. 14. Носов. 16. Мадаполам. 17. Ярославль. 20. Досуг. 21. Разин. 25. Садок. 26. Кулон. 27. Болид. 28. Виола. 30. Телец. 31. Креол. 33. Ломбард. 34. Атласов. 37. Омуль. 38. Герон.

«ЖУРНАЛ МОД» — ЧИТАТЕЛЯМ «КРЕСТЬЯНКИ»

Как договорить

На снимках — модели Е. МОКАШЕВОЙ, Т. РОМАНОВОЙ, Т. МОКЕЕВОЙ, О. БУРМИНОЙ.

Фото В. КОСТЫЧЕВА.

Весной мода вновь соблазняет нас необычными силуэтами и красками, настойчиво предлагая обновить свой гардероб. Пусть это вас не пугает: обновить — не значит заменить. Сегодняшняя мода разумна и практична, она рекомендует такой подбор одежды, когда вещей не много, но все они должны сочетаться друг с другом. Ничего лишнего, ничего случайного!

Основой рационального гардероба обычно бывает костюм классического, английского стиля. Все остальное — в единой с ним гамме. Допустим, вам нравятся черный, белый, серый цвета — действительно, с ними «дружат» все другие, модные в нынешнем сезоне: желтый, зеленый, синий, красный, фиолетовый. Поэтому, имея, скажем, серый костюм, достаточно сшить красную или зеленую юбку (или брюки, а самым смелым — юбку-брюки, это уж действительно новинка из новинок!) — и вы уже выглядите современно. А если добавите нарядную блузку и вновь завоевавший популярность жилет — считайте, что с весенним гардеробом у вас все в порядке. Только не держитесь за привычную «серенькую» или «си-

«Школа здоровья»

ВОТ ЭТО РАЗМИНКА!..

[illegible] беседы ведущий «Школы здоровья» профессор И. П. Березин начал с необычной фразы: «Недогрузился — впустую трудился, перегрузился — повредился». И пояснил, что она одновременно относится к окончанию подготовительного и началу основного этапа ЦСКИП (целостной системы комплексной индивидуальной профилактики). Выяснилось, что семья Боковых неплохо включилась в подготовительный этап: утренняя гимнастика, ходьба, закаливание, правильный режим питания, физические нагрузки — все это помогает им чувствовать себя бодрее. Однако у бабушки оказался избыточный вес, да и другие взрослые члены семьи находятся в «критическом» состоянии. Им немедленно были предписаны разгрузочные дни, так называемые «зигзаги». *Один день в неделю общая калорийность пищи не должна превышать 600 ккал. Если согласен ваш врач, предлагаем и вам выбрать одно из разгрузочных блюд.*

Молочный день: через каждые два часа выпивать стакан нежирного молока. **Яблочный:** каждые три часа съедать 300 граммов протертых с кожурой (но без [illegible]) яблок, всего — 1,5 килограмма. **Огуречный:** в 4—5 приемов съесть 1,5 килограмма свежих огурцов и 1 вареное яйцо. **Салатный:** из 1,5 килограмма свежих овощей и фруктов приготовить 4—5 порций салата, добавляя в каждую 1 десертную ложку растительного масла и лимонного сока. **Рисово-компотный:** в течение дня выпить 6 стаканов компота без сахара и дважды съесть немного рисовой каши, сваренной на воде и без сахара. **Арбузный:** 5—6 раз съесть по 300 граммов арбуза. **Кефирный:** 1,5 литра кефира (простокваши) выпить в 5 приемов через каждые три часа.

На прошлом занятии мы предложили вам комплекс утренней гимнастики, которую вы теперь выполняете постоянно. Новый вид нагрузки, который вам предстоит освоить, — дозированная ходьба. В семье Боковых ее приняли хорошо, но пришлось дать рекомендации каждому. Они касаются возрастных особенностей. Например, бабушка в первые недели тренировки отдыхала на середине дистанции 2—3 минуты. Но не просто стояла, а выполняла несколько несложных дыхательных упражнений на «вдох — выдох». Увеличение нагрузки она закончит спустя пять недель, а остальные члены семьи не [illegible] удлинят дистанцию и [illegible] к тренировочным нагрузкам еще и бегом трусцой. Профессор И. П. Березин, обследовав папу, маму, Колю и Свету, нашел, что они к этому готовы. Для бабушки бег трусцой исключен. Предлагаем вам таблицу, которая поможет правильно распределить тренировки в ходьбе.

Неделя	Темп шаг/мин.	Продолжительность (мин.)	Длина дистанции (км)
1-я	80	30	1.8
2-я	85	45	[illegible]
3-я	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4-я	90	50	3.4
5-я	90	55	3.7
6-я	95	55	3.8
7-я	95	55	3.8
8-я	100	[illegible]	[illegible]
9-я	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10-я	100	60	4.5

Итак, через месяц дозированная ходьба станет для вас делом привычным. Посоветовавшись с врачом, можно приступать к бегу трусцой. Порядок здесь такой: выполнив утреннюю гимнастику, выйдите на улицу и походите минут 20—30. Затем перейдите на бег (2—3 мин.) и снова — ходьба. Темп бега 110—130 шаг/мин.

Во время бега, особенно в первые дни, следите за дыханием. [illegible] возникнут затруднения, перейдите на шаг и сделайте несколько дыхательных упражнений (на [illegible]). В зависимости от [illegible] продолжительность [illegible] постепенно увеличивайте [illegible] минуты [illegible] месяца [illegible] минут [illegible] через [illegible] [illegible] точно, что [illegible] [illegible] в мин, [illegible] [illegible].

[illegible] нагрузку при подсчете частоты пульса рекомендуем вычитать ваш возраст не из 220, а из 180. У взрослого после бега он может равняться 130—140 уд./мин., у детей — вдвое больше исходной величины. Но главное — восстановление частоты сердечных сокращений (ч. с. с.): через 10 минут она должна быть 88—96 уд./мин. Если есть отклонения, значит, нагрузка чрезмерна. Помните, что после физических тренировок нужно больше отдыхать. Можно увеличить время сна на час. Опасно повышать скорость бега — лучше удлинить дистанцию. Через полгода тренировок ваша беговая дорожка должна увеличиться не больше чем на 1—1,5 километра.

Возраст (лет)	1-й месяц М	1-й месяц Ж	2-й М	2-й Ж	3-й М	3-й Ж	4-й М	4-й Ж	5-й М	5-й Ж	6-й М	6-й Ж
до 20	12	10	15	13	18	15	22	18	26	22	30	25
21—30	10	7	13	10	16	12	20	16	24	20	28	24
31—40	8	6	12	8	15	12	18	15	22	18	26	22
41—50	7	5	10	7	13	10	15	12	18	15	22	18
51—60	5	3	7	5	9	7	11	8	13	10	15	12
старше 60 лет	3	2	4	3	5	4	7	5	9	7	12	10

Неукоснительно выполняйте следующие правила: тренируйтесь без перенапряжения, не состязайтесь в беге с другими, придерживайтесь собственного темпа, при необходимости [illegible] переходите на ходьбу.

Одежда и обувь в занятиях бегом тоже имеют значение, поэтому позаботьтесь о них заранее. В дождь, снег, гололед понадобится обувь с рифленой подошвой. В летнее время подойдут кроссовки, кеды, полукеды. Чтобы не натирать ноги, надевайте по две пары носков. Бегать нужно в свободной, удобной одежде из натуральных тканей: хлопка, шерсти. Летом это тренировочные брюки или шорты и хлопчатобумажная майка. Майку и носки нужно стирать после каждой тренировки. Весной и осенью одевайтесь теплее: сначала майку (х/б), затем байковую или трикотажную рубашку, шерстяной свитер, теплую, закрывающую уши шапочку и шарф. Зимой, кроме всего, наденьте непродуваемую куртку.

Профессор И. П. Березин обратил внимание на осанку членов семьи Боковых. Коля явно сутулится, мама часто ходит согнувшись, да и остальным тоже есть на что обратить внимание. Осанку можно исправить самостоятельно с помощью несложных упражнений. Вот одно из них.

Лежа на коврике, обопритесь на руки на уровне плеч, верхнюю часть туловища поднимите как можно выше, но не отрывая от пола нижнюю часть живота. Голову запрокиньте назад, смотрите вверх. Дыхание произвольное, через нос. Не сдвигая рук и ног, не отрывая нижней части живота, повернитесь влево настолько, чтобы увидеть через правое плечо пятку левой ноги. За[illegible] вверх и назад, опуститесь вниз. Упражнение повторите в другой последовательности: вверх — вправо; влево — вверх — вниз. Выполнять его нужно плавно, задерживаясь в каждом положении от 3 до 30 секунд. Ноги должны быть прямыми, мышцы живота напряжены. Повороты и опускания туловища старайтесь совместить с выдохом.

Это упражнение поможет справиться с сутулостью. Добавьте еще и другие: несколько раз в день, подойдя к стене, прислоняйтесь к ней затылком, углами лопаток, ягодицами и пятками. Кроме того, можно, сложив ладони в индийском приветствии, но только за спиной, стоять или ходить так в течение минуты. Повторяйте по нескольку раз в день.

Домашнее задание: в этом месяце особое внимание уделите режиму дня, постарайтесь избавиться от вредных для здоровья привычек. Помимо утренней гимнастики, активно занимайтесь дозированной ходьбой, следите за осанкой. Не забывайте о правильном питании, закаливании. С разрешения врача можете приступить в конце месяца к бегу трусцой.

Записала И. ПАВЛОВА.

Советы бывалого туриста

● Самый надежный поварской инструмент в походе — половник из нержавейки. Алюминиевый лучше и не берите: подведет непременно. Сломается в самый ответственный момент, когда ароматная рассыпчатая каша в котелке будет сама проситься в тарелки.

● Пищу удобнее всего размешивать деревянной лопаточкой. Приготовьте ее заранее: длина — 8 см, ширина — 4, толщина — 1 см. Ручка длинная, 55 см. Сделав на конце ручки круговую врезку, укрепите на ней крючок из стальной проволоки: лопаточку можно будет повесить на любой сук. Она хорошо моется, легко сушится. Аккуратная хозяйка заранее сошьет из обрезков ткани футляр. При переходе ее можно уложить вместе с треножником для котелка. Одним словом, вещь стоящая. Если вы сделаете три лопаточки (для разных блюд) — не прогадаете. Послужат они вам не в одном походе.

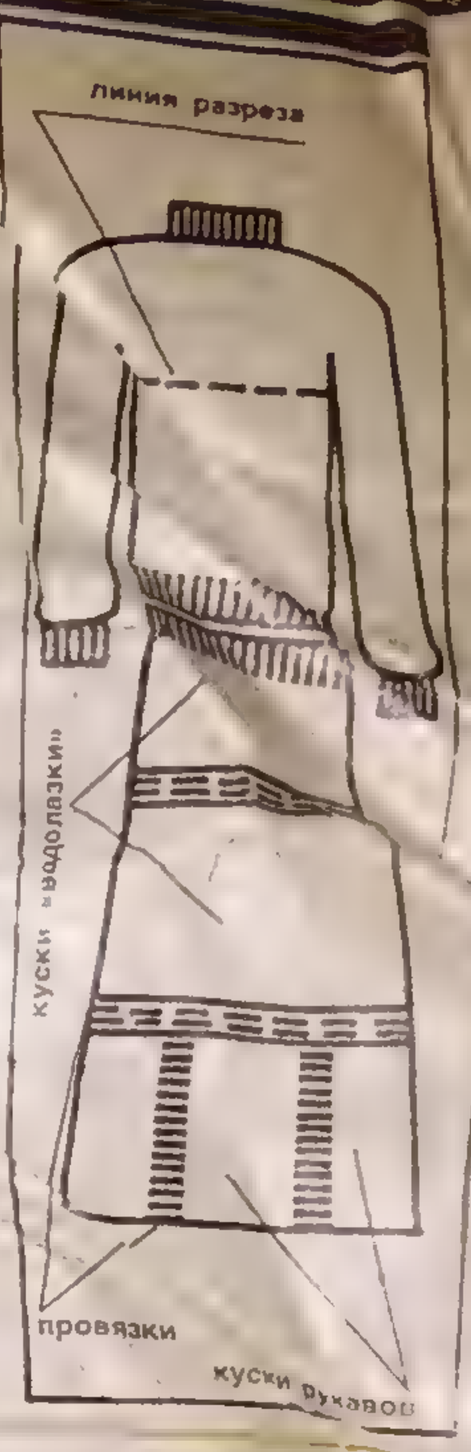
М. КРУПНОВ-ДЕНИСОВ,
инструктор ту[illegible]

Не хочу носить халат

Наша постоянная читательница Л. Савельева из Москвы считает, что для дома наиболее удобна оригинальная юбка — удлиненная (или длинная), которую легко изготовить из устаревших трикотажных брюк, свитеров или «водолазок».

Принцип изготовления прост: возьмите две трикотажные рубашки [illegible] «водолазки», обрежьте нижнюю часть одной из них по линии проймы. Этот кусок станет верхней частью юбки. Поверните кусок так, чтобы резинка, которая заканчивала [illegible] кофту, стала поясом для [illegible] обрезанный край обвяжите крючком [illegible] ряд — столбик без накида, [illegible] столбик с одним [illegible] нейшая конструкция [illegible] от вашей фантазии [illegible] и рукава. Главное, не забывайте обвязывать крючком детали, закрепляя трикотаж на месте обреза. «Сшиваются» куски также при помощи крючка. Такую юбку легко сочетать с любой кофтой, свитером или майкой, разнообразя ваш домашний наряд.

А как решаете эту проблему вы? Напишите нам. Наиболее интересные предложения мы опубликуем.



КОЖАНЫЕ ...СЕРЕЖКИ

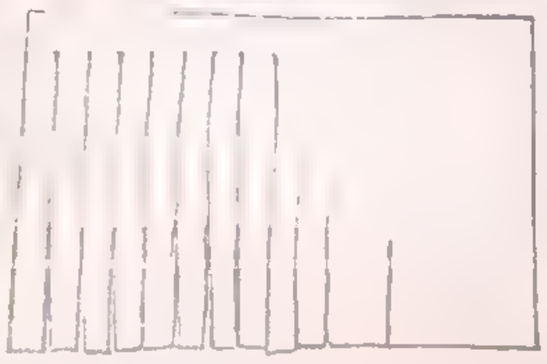
Не спешите выбросить старую перчатку, сумку... Давайте пофантазируем и пустим их в дело.

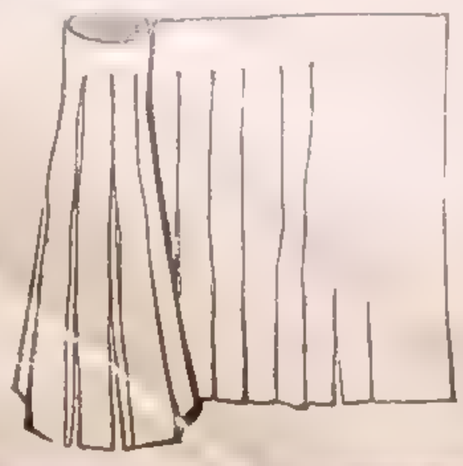
Например, смастерим сережки, кисточки и кулон. Из старой кожи вырежем прямоугольник, нарежем его на полоски (не до конца) шириной в 8—10 мм. И сверне[illegible] рубочку (рис. 1). Верхнюю часть закрепляем атласной нитью, а для прочности смазываем клеем «Момент». Продеваем крючок или дужку от ненужных сережек — и украшение готово. Так же делается и кулон.

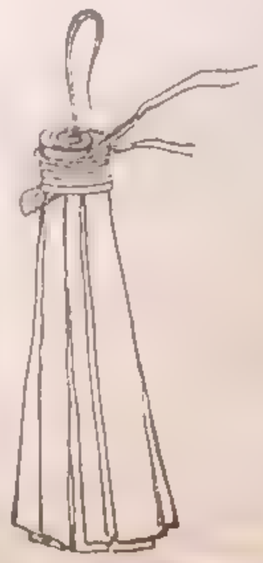
— Сегодня снова модны пуговицы, обтянутые кожей. Сделать их очень просто. Вырезаем кусочек кожи чуть больше приглянувшейся нам пуговицы. Изнаночной стороной кладем кожу на теплую сковородку, стоящую на плите. Надо не упустить момент, когда она начнет сжиматься. Немедленно снимаем со сковородки, не дав остыть, [illegible] сверху на пуговицу! Осталось затянуть крепкой ниткой со стороны ножки — и у нас в руках прекрасная кожаная пуговица!

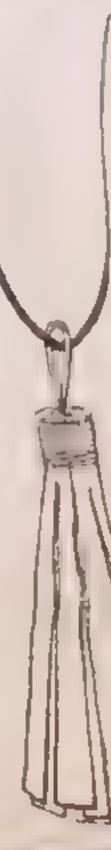
— У вас наверняка есть украшения, которые отлично смотрелись бы на тоненьком кожаном шнурке. Но где его взять? Мы вам поможем «раздобыть» его в вашей квартире. Для этого понадобится кружок старой перчаточной кожи. Вначале режем его тонко по спирали, а затем вымачиваем в сырой воде. Вскоре он станет настолько мягким, что его легко будет вытянуть в прямую длинную полоску. Как раз то, что нам нужно!

М. БЕССМЕРТНАЯ









Рисунки Л. Моргуновой.

Хозяйке на заметку

● Почти в каждом доме найдется скатерть из нетканого текстиля. Новинка радует до тех пор, пока не побывает в стирке несколько раз. А потом... ее можно использовать совсем в другом качестве. Если вы шьете — скатерть сослужит вам добрую службу. Она с успехом заменит клеевую прокладку, необходимую для укрепления бортов, манжет, воротников.

● Ваш любимый свитер от частых стирок стал и уже, и короче. Не огорчайтесь. Во-первых, сейчас снова в моде облегающие фигуру вещи. Во-вторых, его можно удлинить, надвязав по краю резинки той же вязкой, что и свитер, полотно в 20—25 см. У вас получится модная деталь — сиска. Чтобы она не смотрелась «чужой», оформите новыми нитками и воротник. Можно сделать также вышивку. Цвет подберите либо в тон основному изделию, либо контрастный.

М. РЯБОЧЕНКО

НЕ ХОЧУ НОСИТЬ ХАЛАТ

Наша постоянная читательница Л. Савельева из Москвы считает, что для дома наиболее удобна оригинальная юбка — удлиненная (или длинная), которую легко изготовить из устаревших трикотажных брюк, свитеров или «водолазок».

Принцип изготовления прост: возьмите две трикотажные рубашки или «водолазки», обрежьте нижнюю часть одной из них по линии проймы. Этот кусок станет верхней частью юбки. Поверните кусок так, чтобы резинка, которая заканчивала вашу кофту, стала поясом для новой юбки. Обрезанный край обвяжите крючком: 1-й ряд — столбик без накида, 2—3-й ряды — столбик с одним накидом. Дальнейшая конструкция юбки зависит от вашей фантазии. Используйте и рукава. Главное, не забывайте обвязывать крючком детали, закрепляя трикотаж на месте обреза. «Сшиваются» куски также при помощи крючка. Такую юбку легко сочетать с любой кофтой, свитером или майкой, разнообразя ваш домашний наряд.

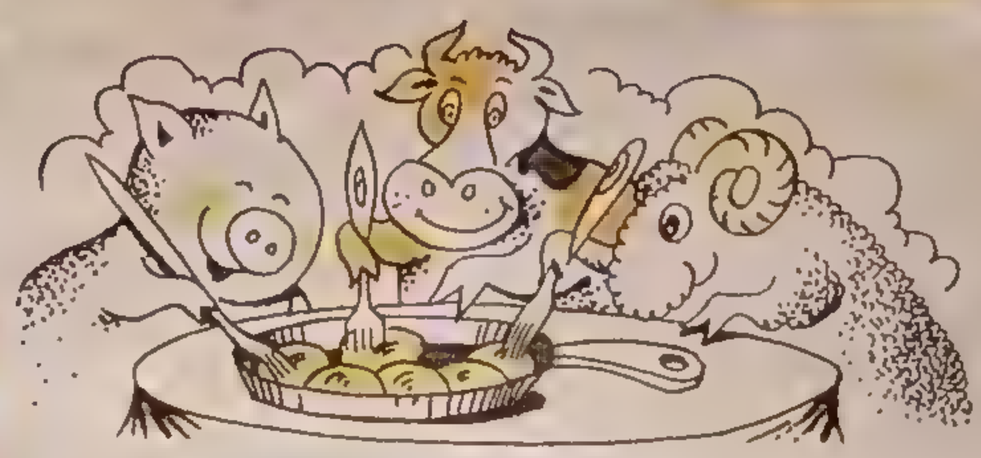
А как решаете эту проблему вы? Напишите нам. Наиболее интересные предложения мы опубликуем.

отлично смотрелись
кожаном шнурке.
мы вам поможем
вашей квартир

Хозяйке на заметку

Кулинарные беседы профессора Н. И. Ковалева

КОТЛЕТКА... С ЛЕГКИМ ПАРОМ!



В прошлый раз мы говорили о том, что растительная пища содержит все нужные организму вещества. Однако в ней недостает полноценных белков, отсутствует витамин B_{12}, мало селена, железа... А в животной пище не хватает витамина С, нет в ней растительных волокон, пектинов, других жизненно важных элементов. Поэтому современная кулинария строится на гармоничном сочетании растительных и животных продуктов. Правда, пожилым людям, а также тем, кто страдает атеросклерозом и некоторыми другими заболеваниями, нужно ограничивать себя в потреблении мяса, помня правило: все хорошо в меру!

В мясе содержится 16—20% белков, жиры, ценные минеральные вещества. Состоит оно из мышечных волокон и соединительной ткани. При тепловой обработке ткань размягчается, в мясе образуются вещества, придающие ему вкус, аромат, возбуждающие аппетит.

Замечено, что размягчению мяса способствует кислота. Поэтому его маринуют перед жаркой, при тушении добавляют кислые соусы. Другой способ сделать кусочки мяса мягче — отбить их. Ну, а самые грубые части измельчить на мясорубке.

Ассортимент мясных блюд велик, но их вкус и внешний вид почти целиком зависят от ваших кулинарных способностей. А я вам расскажу, как правильно варить мясо, жарить, тушить, приготовить котлетную массу.

ВАРКА. Выберите нежирный кусок около 1 кг весом, сверните рулетом или придайте шарообразную форму, перевяжите прочной белой ниткой. Положите в кастрюлю, добавьте очищенные морковь, лук, белые коренья, залейте горячей водой, доведите до кипения и варите, почти не кипятя. Соль положите лишь через 10—15 минут после закипания, чтобы белки преждевременно не свернулись, образовав большую пену. В конце добавьте лавровый лист и перец горошком.

О готовности можно узнать, проколов кусок ножом или поварской иглой: выделяющийся сок должен быть бесцветным. Сваренное мясо слегка охладите в бульоне, чтобы оно не заветрилось, затем выньте, нарежьте поперек волокон, положите куски обратно в бульон, доведите до кипения.

На стол подавайте, полив бульоном, положив в качестве гарнира целые отварные картофелины или пюре. Можно взять прогретый с маслом зеленый горошек, вареные стручки фасоли и т. д.

Соус. 2—3 ст. ложки муки смешайте с таким же количеством сливочного масла, прогрейте, помешивая, до появления светло-кремового оттенка, разведите мясным бульоном, прокипятите. Сюда можно добавить сметану, а также готовый тертый хрен.

ЖАРКА. Ростбиф. Кусок до 1 кг весом зачистите от грубых пленок и сухожилий, плотно перевяжите прочной нитью, посыпьте солью, перцем, положите на сковороду, смазанную жиром, поставьте в духовку и жарьте, поливая выделяющимся соком и жиром. Если сока не хватает — поливайте бульоном или водой. Проколов кусок иглой или ножом, можно определить его готовность. Перед подачей мясо нарезают поперек волокон, заливают сочком, прогревают.

Сочок. Жидкость, оставшуюся на сковородке, выпаривают, жир сливают, а на сковороду наливают бульон или воду и кипятят, помешивая.

На гарнир подайте жареный картофель, припущенный рис и т. д.

Бифштексы. Кусок мяса нарежьте толщиной в 1,5—2 см. По одному на порцию отбейте, посыпьте солью, перцем, положите на хорошо разогретую сковороду с небольшим количеством жира, переворачивая, жарьте до готовности.

Бифштекс натуральный. Подавайте его с жареным картофелем, поливая соком и растопленным маслом.

С яйцом. Бифштекс полейте маслом, сочком, а сверх, положите яичницу из одного яйца.

С луком. Лук пожарьте колечками, положите горкой на бифштекс, а вокруг уложите жареный картофель.

Эскалопы. Свиную корейку зачистите от излишков жира, нарежьте поперек волокон на куски толщиной в 1—1,5 см (по 2 на порцию). Отбейте, посыпьте солью, перцем, на сковородке с жиром хорошо разогретой. Эскалопы положите на кусочки обжаренного на масле пшеничного хлеба, полейте сочком или сметанным соусом.

ТУШЕНИЕ. Мясо шпигованное. В куске мяса сделайте вдоль волокон проколы ножом, нашпигуйте его брусочками моркови, корня петрушки, зубчиками чеснока. Положите на нагретую сковороду и обжарьте с жиром. Затем мясо обмажьте томатной пастой и жарьте еще 5—10 минут, потом посыпьте мукой и, переворачивая, продолжайте жарить еще какое-то время.

Мясо вместе с жидкостью переложите в кастрюлю, добавьте пассерованные лук, морковь, белые коренья, добавьте воду или бульон и тушите до готовности. Мясо нарежьте поперек волокон, положите обратно в соус, доведите до кипения. Подавайте с отварным или жареным картофелем, тушеными овощами, припущенным рисом, отварными макаронами.

КОТЛЕТНЫЙ ФАРШ. Его можно приготовить из одной говядины, но он получится сочнее, если будет состоять наполовину или треть из свинины. Мясо очистите от сухожилий и пленок, нарежьте на кусочки, измельчите в мясорубке. Можно добавить сюда же и репчатый лук по вкусу. Затем соедините фарш с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, из расчета 200 г на килограмм мяса. Пропустите массу еще раз через мясорубку, и добавьте соль и перец. Теперь тщательно вымешайте ее и выбейте. Это существенно, так как котлеты станут пышнее и нежнее. Из этого фарша можно приготовить и биточки.

Обычно разницу между ними видят только в форме: биточки толстые и круглые, а котлеты овальные, с заостренным концом и потоньше. Но дело не только в этом. Котлеты должны иметь сухую поджаристую корочку, а потому их не принято поливать соусом. Биточки же после обжаривания заливают соусом и прогревают до кипения. Имея круглую форму, они не деформируются.

Котлеты нужно класть только на раскаленную сковородку. Как только одна сторона поджарится, переверните их и поставьте в разогретую духовку или накройте крышкой. Недожаренный фарш опасен. Котлеты не стоит прокалывать — вытечет вкусный сок. Лучше легко нажать вилкой: если проступит светлый и прозрачный сок — можно жарку закончить, если нет — пусть потомятся еще 15—20 минут. Не стоит жарить котлеты впрок, а потом разогревать. С пылу с жару они вкуснее.

Биточки по-казацки. Приготовьте фарш, сделайте небольшие биточки (2—3 штуки на порцию). Припустите рис, заправьте его маслом и пассерованным томатом. Сковороду смажьте маслом, уложите заправленный рис, сделайте в нем углубления, положите в них биточки, полейте сметаной или сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Мы объявляем конкурс

«Ловкая хозяйка»

Нам хочется знать, как вы управляетесь по дому, чему смогли бы научить других читательниц.

Домашнее задание:

1. **Семейное меню: «За три дня до зарплаты».**
2. **На пороге неожиданный гость (кормим быстро, вкусно, сытно).**
3. **Я сама сшила... (вместо многоточия вещь-«изюминка»).**

Ждем ваших предложений.

КАКОВА АКСИНЬЯ — ТАКОВА И БОТВИНЬЯ

В этой пословице сохранилась память о незаслуженно забытом блюде. Умение готовить зеленые щи и ботвиньи было показателем кулинарных способностей хозяйки.

Воспетая А. С. Пушкиным фрейлина Смирнова-Россет вспоминала обеды в доме поэта: «Хотя летом у нас бывал придворный обед, довольно хороший, я все же любила обедать у Пушкиных. У них подавали зеленый суп с крутыми яйцами, рубленые большие котлеты со шпинатом или щавелем и на десерт варенье из белого крыжовника». Сам же А. С. Пушкин пишет в апреле 1834 года жене из Петербурга в Москву:«...подают славную ботвинью: Лев Сергеевич хлебает две тарелки...» Добрым словом поминали ботвинью Мельников-Печерский, Гиляровский, другие русские писатели.

Щавель, зелень молодой крапивы широко используются на Руси с давних времен. Они разнообразят наше меню с ранней весны и до поздней осени.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Нарезанный дольками картофель залейте водой или бульоном и варите минут 15. Затем добавьте пюре щавеля (пропущенного через мясорубку), мелко нарезанный и прогретый с маслом репчатый лук и варите еще 15 минут. Часть картофеля разотрите и положите обратно в щи. Доведите до кипения. На стол подавайте с зеленью петрушки, сметаной и яйцом, сваренным вкрутую.

Продукты на 4 порции: 300—400 г щавеля, 300—400 г картофеля, 2—4 яйца.

БОТВИНЬЯ ДОМАШНЯЯ

Отдельно переберите и промойте щавель и шпинат, подлейте немного воды и порознь припустите. Ботвинью можно приготовить и из одного щавеля, но количество его надо увеличить на 150 г. Припущенную зелень протрите или пропустите через мясорубку, охладите, разведите квасом, добавьте соль, сахар, лимонную цедру и храните в холодильнике.

Отварную рыбу, мелко нарезанные огурцы, шинкованный зеленый лук, укроп, тертый хрен, листья салата подавайте отдельно. Можно класть их и в ботвинью (как в окрошку).

Продукты на 2 порции: 700 г хлебного кваса, шпината и молодой крапивы 200 г, щавеля 100 г, четверть лимона (необязательно), 10 г сахара.

Гарнир: 50 г зеленого лука, 50—60 г салата, 200 г свежих огурцов, 50 г тертого хрена (необязательно), укроп, рыба (треска, хек или какая-то другая).

БОТВИНЬЯ МЯСНАЯ

Щавель переберите, промойте, пропустите в сыром виде через мясорубку, разведите водой, прокипятите, охладите, заправьте по вкусу солью и сахаром. Добавьте сюда набор продуктов, используемый обычно для окрошки: огурцы, вареные яйца, отварное мясо, зелень укропа, шинкованный зеленый лук

Продукты на 2 порции: 150 г щавеля, 700 г воды, остальные продукты — как для окрошки.

К. НИКОЛАЕВ

Ленинград.

ХОЗЯЙКИ СЧИТАЮТ...

● Рис получится белым и вкусным, если в воду добавить немного уксуса.

● Молоко не убежит, если края кастрюли смазать жиром.

● А чтобы молоко быстрее вскипело, можно положить в него немного сахара.

● Если картофель варится «в мундире», проколите кожицу в нескольких местах — он не рассыпется.

● В посуду с солью положите несколько рисовых зернышек или листок промокательной бумаги — это защитит соль от влаги и появления комков.

● Отварная курица будет вкуснее, если, вынув из бульона, вы посолите ее, а затем положите в другую кастрюлю, накрыв крышкой или полотенцем.

К СТОЛУ ПРИГЛАШАЮТ ГОРЦЫ

Кавказская кухня — это не только баранина во всех видах. Это и творог, овощи, множество трав. Дагестанский повар А. Иллаев, путешествуя по горным селениям, собирает забытые рецепты. Многие из них вошли в его книгу «В помощь учителю домоводства». Предлагаем и вам несколько блюд для семейного меню.

БЛЮДА ДАГЕСТАНСКОЙ КУХНИ

КУРЗЕ. Его готовят из разных трав, с творогом, тыквой, яйцом. Это самое распространенное блюдо.

Просейте пшеничную муку, добавьте воду, соль, замесите тесто. Накройте его салфеткой и дайте отлежаться. В это время займитесь приготовлением фарша.

Лебеду, крапиву, черемшу, щавель (в равных количествах) переберите, промойте, дайте стечь воде, мелко порубите. Зеленый или репчатый лук слегка обжарьте на масле или маргарине, перемешайте с рубленой зеленью, добавьте соль, сырые яйца.

Тонко раскатайте тесто, вырежьте стаканом кружочки. Каждый нужно вначале защипать с одной стороны елочкой и в этот «карманчик» осторожно положить фарш, следя, чтобы он не вытек. Края защипать и класть немедленно курзе в кипящую воду на 15 минут. Подавать его можно со сметаной, простоквашей, чесночно-сметанной заправкой.

Продукты:

Тесто: 600 г муки, соль, стакан воды.

Фарш: 700 г зелени, 4 яйца, 100 г лука (зеленого или репчатого), 40 г жира или масла для пассеровки и столько же масла для заправки, соль и специи по вкусу.

Заправка: 4 зубчика чеснока (растолките в ступке), 1 стакан сметаны.

ХИНКАЛ. В Дагестане существует множество разновидностей этого блюда. Оно подается и как первое, и как второе. Мы предлагаем вам приготовить **хинкал аварский.**

Баранину или говядину залейте холодной водой и варите, периодически снимая пену. Готовое мясо выньте из бульона.

Просейте муку горкой, сделайте углубление, добавьте соль, кефир, соду, замесите тесто. Оставьте его на час для набухания клейковины. Затем раскатайте в жгут, придав ему плоскую форму. Нарежьте тесто на кусочки около 50 граммов, опускайте в кипящий бульон на 10—15 минут. Когда хинкал всплывет, осторожно вынимайте каждый кусочек шумовкой, прокалывая деревянной палочкой.

Хинкал подается с вареным мясом, томатно-чесночной или сметанно-чесночной подливкой, бульон — отдельно.

Продукты: 500 г пшеничной муки, 400 г кефира (в тесто), соль и сода. Мяса — 500 г, заправки — 200 г.

Начинку. Любую съедобную траву (свеклу, крапиву, щавель, кресс-салат и т. д.) очистите от сорняков, хорошенько промойте, мелко нарубите. Зеленый лук тоже мелко нарежьте и поджарьте. Потушите все вместе 2—3 минуты, снимите с огня, остудите, добавьте протертый творог и сырое яйцо, посолите.

Замесите пресное тесто, выдержав его 30 минут. Формочки диаметром 9 сантиметров и высотой 1,5 сантиметра смажьте жиром. Тесто раскатав толщиной в 1,5 сантиметра, уложите в формочки. На середину положите фарш и накройте таким же кружочком теста. Края обрежьте. Смочите блюдо водой и выпекайте в духовке. После выпечки смажьте нохру маслом или сметаной.

Продукты: 260 г зелени, 400 г пшеничной муки, 260 г творога, около 50 г масла, 120 г зеленого лука, 3 яйца, 40 г сметаны, соль и специи по вкусу.

Подготовила материал А. КОРОЛЕВА.

дозреваем. Очень уж хочется «почить на лаврах» и ничего больше не делать: «Ведь мой мужик-то теперь, уж и дети есть, куда денется. Сидит дома, и ладно. Ну, пьет — так все пьют. Ну, бьет — так, значит, любит».

Успокаиваем себя и убаюкиваем. Лишь бы не волноваться, лишь бы не шевелиться. «Мой. Никуда не денется». А в жизни-то вон как бывает. Гарантий нет. Уходят мужья во все времена и у всех народов. И тогда, когда детей нет и когда дети есть. Уходят к другой, которая показалась лучше, красивее, умнее. Хотя потом нередко раскаиваются: ничего особенного оказалась. А семья разрушилась. Рвут по живому, по детским сердцам, которые и вовсе не понимают, куда это папа запропастился.

Зависит ли что-нибудь от нас, от женщин самих или это судьба? Не знаю! Трудно сказать определенно. Потому что чаще всего задают вопрос: ну чего ему не хватало? И то, и се, и пятое, и десятое. А ему вынь да положь другое. Наверное, наша женская ошибка заключается в том, что мы все «меряем на свой аршин», то есть думая, что мы бы так не поступили... А наступает минуточка, и мы такое вытворяем, что мужчинам и во сне не приснится. Никому не хочется чувствовать себя оставленной, брошенной, разлюбленной. Или того хуже — нежеланной. Жить вместе и быть невостребованной, как женщина. Что уж тут хорошего!

— Так что же мне делать? — ждала моя собеседница совета.

— Вашего мужа надо встряхнуть, поразить чем-то.

— Чем?

— Думаю, вы должны с завтрашнего дня стать совсем другой женщиной. Поменять свое поведение в корне. Если прежде кричали, станьте тихой и ласковой. Если молча терпели, значит, наоборот, прибавьте громкость. Постарайтесь сыграть роль нормальной, веселой женщины, всем довольной. И им тоже. Не упрекайте, не говорите на э т у тему, не приставайте с вопросами. Поменяйтесь внешне — остригите волосы, похорошейте. Изменитесь совсем.

— А вы думаете, поможет?

— Обязательно. Вид счастливой, веселой женщины всегда будоражит их, удивляет, потрясает.

— Как же я без волос, я привыкла,— задумалась она.

— Надо дерзнуть, ведь вы пытаетесь мужа вернуть.

— А если я ничего делать не [illegible]?

[illegible]жно и так. Только при[illegible]ям. [illegible] новым испытани[illegible] не про[illegible] [illegible]овсем. Мужчины [illegible]торые [illegible]енщинам, ко[illegible] [illegible] пережить неудачу в сексуальном плане. Он пойдет искать другую. Которая сумеет вернуть ему былую славу состоятельного мужчины.

— Попробую! — Она грустно вздохнула.— Значит, рецепт для уколов вы выдать не можете.

— Послушайте, а кто вы по специальности? — вдруг догадалась я.

— Медсестра.

Стало понятно ее стремление к такому простому способу разрешения конфликта: укол — и все в порядке. Но в ситуации, когда муж собрался уходить, не стоит на кого-то или что-то стороннее рассчитывать. Самой придется потрудиться. Все шаги и слова должны быть выверены, поступки — продуманы до мельчайших подробностей. В некоторых ситуациях неплохо и юмор призвать на помощь.

Ушла моя собеседница без рецепта, но, как мне показалось, с желанием побороться за свое счастье — и плечи ее не так сутулились, и губы уже не дрожали. Она повернулась в дверях, тряхнула стандартными кудряшками и улыбнулась:

— Начну с парикмахерской...

Как-то наш поезд загнали на 47-й путь, и пройти к нам желающим было невозможно. Тогда мне предоставили отдельный кабинет в горисполкоме. Сразу образовалась очередь. Я выглянула в коридор: молодые женщины, одна краше другой. Ну что ж, побеседуем!

— Ждала из армии мужа, думала, что самое главное — дождаться. А пришел он, прожили несколько дней, и чувствую, не нравится он мне так, как прежде. Не сам изменился вроде, а воздух вокруг — не веет от него любовью,— печалилась моя собеседница.— Бросилась искать любовь на стороне Нашла. Хороший парень, умный, красивый, руку и сердце предлагает. Как быть? Подскажите, рассудите.

Мне кажется, она все уже для себя решила, пришла просто из любопытства, сопоставить, увериться в своей правоте.

— Вы любили мужа?

— Да.

— А он?

— Он и сейчас любит.

— Детей хочет?

— Хочет!

— Так и оставайтесь с ним, коней на переправе не меняют. Дайте и себе, и ему привыкнуть к новой ситуации. Вспомните свой медовый месяц. Родите мужу крепких малышей. А другой? Оставьте его в покое, он женится со временем на свободной девушке.

— Да? Я тоже так решила. Спасибо! До свидания!

Все лотерея — думаю я про себя: «старый», «новый». Никто ничего не знает. Как бог даст. Или насколько ума хватит.

— ...Послушайте, он такой интересный человек, эмоциональный, я его понимаю, он меня понимает.

— Так в чем же дело?

— Она его совсем не понимает...

— Кто «она»?

— Жена, естественно.

— Так он женат? Понятно. И чем же я могу помочь?

— Я хочу выйти за него замуж.

— Вы были с ним близки?

— Да, конечно. И нам хорошо.

Что тут скажешь? Адюльтер в чистом виде. Треугольник? А может, многоугольник? Да что углы-то считать — жить ведь надо каждому и этой молодой особе тоже. Что же она по жизни-то мается? Ведь эти тайные свидания, да еще в чужом городе, куда она ездит к нему, не могут продолжаться всю жизнь. Она состарится, а он тем более — он старше ее на двадцать лет. Но у него вырастут дети, а у нее? А у нее появится невроз или комплексы. Да какая разница — жизнь не состоялась.

— Да нет, я, в общем, счастливая женщина. Как посмотрю на своих подруг — с сумками по магазинам, а дома муж пьяный, дети непослушные. Я же одета, обута, красива, свободна от суеты. Он и развестись обещал.

Да, поверил ягненок волку. Подругам не позавидуешь, но и ее жалко. Подруги-то реальной жизнью живут, а она ожиданием жизни. Кто знает, будет ли она впереди? Не одиночество ли там печальное, незаедаемое, незапиваемое? Мужья, может, и перебесятся, и под старость опора какая-никакая, а любовники — какой с них спрос? Они ни за что не отвечают и отвечать не могут.

«Езда в незнаемое» — так можно представить словами Маяковского наше странное путешествие. Заканчиваю лекцию для молодежи. Не расходятся. Задают вопросы. Активней ведут себя юноши. Поодаль на лавочке сидят девчонки — они подойдут ко мне потом, когда все разойдутся, чтобы задать свои сокровенные вопросы:

— Понимаете, вроде все у нас хорошо, но он меня часто оскорбляет, даже побил однажды. Я хотела от него уйти, но он угрожает. Половой жизнью живем давно, сейчас мне пятнадцать лет. Что делать?

— В меня влюбился учитель, взрослый мужчина. Понимаю, что это нехорошо, но и он мне нравится. Когда он меня поцеловал, я была счастлива. Это безнравственно?

Глаза, глаза, полные надежд, вопросов,— девочки решают первые женские проблемы. Уверены, что «чужую беду я рукой разведу». Конечно, я вхожу в их положение, размышляю вместе с ними, рекомендую литературу. И очень их всех жалею... Наш «летучий голландец» прилетел и улетел, а они остались со своими большими и малыми проблемами, которыми готовы поделиться даже с чужим человеком, лишь бы быть услышанными, вернее, выслушанными. Как мало и как много надо человеку. Быть услышанным.

И, как ни странно, при дефиците на то и на се всеобщим дефицитом остается Слово! Простое человеческое слово. Которым и убить можно, и исцелить можно. Врачуют сегодня словом психотерапевты, психологи, сексологи, педагоги, священники. Как было бы хорошо, если б в каждом небольшом городе или поселке, да и вообще там, где живут люди, существовали такие «центры», «пункты», «консультации», «кабинеты», «комнаты», в которых человеку могли оказать срочную душевную помощь. Тогда бы меньше пришлось и к психиатрам обращаться, меньше бы пить стали, меньше и разводов, глядишь, было бы. Вовремя сказанное нужное слово ох как много значит для всякого человека.

Очень интересное время настало. Мы теперь встаем и ложимся с «Последними известиями», которые приносят все бо́льшие и бо́льшие потрясения. Мир тихо начинает сходить с ума в конце века. Но ведь живет в этом мире семья, простая семья со своими внутренними потрясениями, горестями и радостями. Вырастают дети, влюбляются — потрясение. Женятся, делают нас бабушками и дедушками — тоже потрясение. Муж уходит, жена загуляла — и это потрясение. Трудный возраст настал, климакс замучил. Сколько еще всего? Начальника сменили, зарплату не выдали, с работы уволили. Много выпадает на долю человека. Куда со всем этим пойти? В партком, профком? Ведь именно эти органы задумывались изначально как органы социальной защиты людей. И что же? Ничего. Сами знаете. Поэтому и бросаются голодные до общения люди на станцию, куда сегодня прибыл такой странный на вид состав агитпоезда, на борту которого для всех желающих — молодых и старых — открыто «купе доверия». Мы вообще любители различных акций. Но, думается, то, что связано с человеком, его душевным благополучием, должно заботить нас постоянно.

Где тот агитпоезд? Наверное, стоит на дальних путях, в тупике. Или готовится к новым «набегам»? Только меня не покидает чувство, что я по-прежнему в своем купе жду посетителей...

Лидия МИХАЙЛОВА

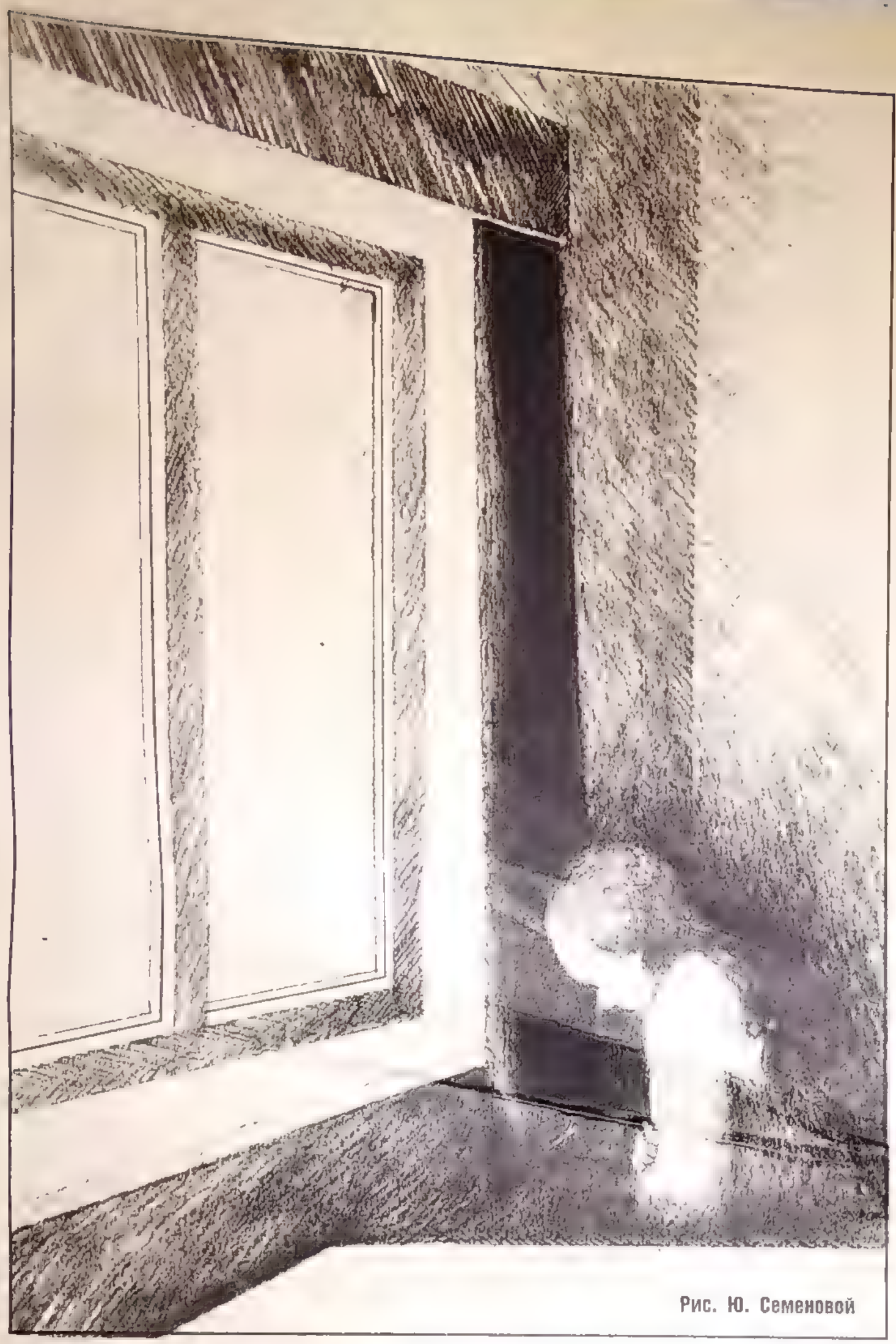


Рис. Ю. Семеновой

РОКОВОЕ ОПОЗДАНИЕ, или Как наладить отношения с родителями

Пятнадцатилетняя Оля написала в редакцию: «Мне приснилось, будто я кричу матери, что ненавижу ее. Я сейчас даже завидую тем, у кого нет родителей...»

Если коротко пересказать Олину ситуацию, выглядеть она будет так. Мама — учительница, привыкшая командовать своим классом, как взводом солдат, и безжалостно карать за неповиновение. Дома никогда не было очень уж теплых отношений. Но в последнее время они и вовсе испортились. Несколько дней назад Олю и ее подружек пригласили в кино мальчишки. Дома Оля сказала, что идет с девчонками и вернется в девять часов. Но фильм, оказывается, начинался не в 19.00, а в 19.30, и сеанс был удлиненный. Одна из подружек принесла откуда-то тушь для ресниц и тени, и, ожидая начала фильма, все девчонки накрасились. Конечно, прежде чем пойти домой, надо было умыться, но ведь хотелось же пройти по городу с ребятами «во всей красе». Домой Оля явилась не в девять, а в десять. В окно мама увидела, что ее провожал какой-то пацан, а открыв дверь, заметила, что дочь накрашена. Что тут началось! Оля предполагала, конечно, что будет нагоняй, но такого не ожидала. Какими только словами ее не наградили: и шалава, и гулящая, и беспутная... Мать хваталась за сердце, и в эти моменты вступал отец со своим любимым: «Ты что с матерью делаешь, неблагодарная?» В адрес друзей, которые «ничему хорошему не научат, только курить, пить да развратничать», тоже было сказано немало «лестных» слов. «Ты ничего не понимаешь, они хорошие»,— лепетала Оля. Но тут мать вышла из себя: «Завтра никуда не пойдешь, а с этой компанией больше чтоб тебя не видела!» Хлопнув дверью, она ушла на кухню пить валерьянку. Оля убежала в свою комнату. Это была катастрофа. Завтра вся компания собиралась идти в парк, причем у Оли была очень ответственная миссия: ей предстояло помирить свою подругу Иру с ее парнем, которого обещал привести его друг. А теперь Ира будет напрасно ждать ее, нервничать, думать, что Оля просто предала ее. Не говоря уж о том, что теперь не удастся увидеться с тем мальчиком, который вчера провожал Олю и который втайне ей очень нравился. Уйти без спроса — не получится, завтра воскресенье, и мать весь день будет сидеть дома, проверяя свои бесконечные тетради. Все воскресенье Оля просидела в своей комнате, ничего не ела, только иногда плакала. А в понедельник схватила тройку по химии, за что ей запретили гулять всю неделю. Ей очень хотелось уйти из дома, но куда уйдешь?

Что можно сделать, когда не ладятся отношения с родителями?

С этим вопросом я отправилась к подростковому психологу.

— Прежде всего,— сказал он,— чтобы исправить уже испорченные отношения с родителями, надо, отрешившись от своих личных обид, посмотреть на ситуацию трезво, самокритично. Если вы себя чувствуете взрослыми людьми — так и ведите себя по-взрослому: не пускайте ситуацию на самотек, выстраивайте отношения с родителями сами. Начните с элементарного — с жалости (не к себе, хотя себя бывает ужасно жалко, особенно когда ты несправедливо обижен). Пожалейте маму не только когда она больна, не только когда у нее неприятности на работе или случилось несчастье, а просто пожалейте, потому что мама пришла усталая с работы, потому что она притащила огромные сумки с продуктами, отстояв за ними в очередях, пожалейте, потому что мама не может позволить себе сейчас отправиться на прогулку или посидеть у телевизора, а вынуждена встать у плиты или стирать. Наконец, пожалейте маму за то, что она не может тебя понять и мучается из-за этого, нервничает, как тебе кажется, по пустякам, и этим еще больше портит себе жизнь. Когда думаешь о себе: я достойна лучшей жизни,— подумай и о маме. Возможно, если бы у нее не было столько забот о тебе, твоя мама и выглядела бы лучше, и с нервами у нее был бы полный порядок.

— Пусть будет так, но это огромная внутренняя работа, постоянная работа души. Ну, а что делать, если дочка начинает маму жалеть, а та приходит с работы, пусть уставшая, и с порога начинается ор?

— Ну, во-первых, если вам жалко человека — вы и его нервные срывы воспринимаете не как личное оскорбление, а как повод еще больше его пожалеть, приласкать, что-то сделать хорошее. А во-вторых, если ор начинается, ни в коем случае не надо отвечать тем же, даже если в маминых словах вы видите много несправедливого. Выяснять отношения, отстаивать свои права в условиях скандала — дело безнадежное, вас просто никто не услышит. Раз уж мы договорились, что вы берете на себя ответственность за нормализацию отношений в доме,— будьте последовательными. Не поддерживая скандала, послушайте внимательно, какие претензии предъявляет вам мама (старайтесь не обращать внимания на форму, в которых они высказываются, даже если мама, что называется, «не выбирает выражений»). Разделите все мамины претензии на 3 группы.

1. Абсолютно для вас не приемлемые.

ском, а тем более, в депутатском корпусе пока не названа. Но на сегодняшний день она заметно ниже всех предыдущих лет...

— Я думаю, эта ситуация реально отражает положение женщины в нашей стране. То, что она не вычеркнута из общественно-политической жизни,— это факт, и нынешняя избирательная кампания убедительное тому подтверждение. Но поразмышлять все-таки есть над чем. Обратимся к составу прежних Верховных Советов, и тут уж будем откровенны до конца: ведь за счет женщин выстраивалась весьма впечатляющая картина представительства рабочего класса, колхозного крестьянства в парламенте страны, за счет женщин обеспечивалась сменяемость депутатов — тогда это решалось довольно формально и механически. А сейчас те женщины, чьи кандидатуры выставлены для голосования, кто вступил в предвыборную борьбу,— это женщины, за которыми сознательно стоят уже тысячи и тысячи избирателей. Это также те женщины, которые в большей степени, чем прежде, обладают качествами, необходимыми народному депутату.

— И все-таки на сегодняшний день мы видим: из всех кандидатов от общественных организаций женщин — только каждая пятая. Это не много. А по территориальным и национально-территориальным округам это соотношение будет еще ниже. Очень мало женщин от комсомола, профсоюзов, творческих организаций, ветеранов. Как Вы это оцениваете?

— Тут есть, конечно, основания для серьезных размышлений. Я за то, чтобы в органах власти женщин было как можно больше. Но чтобы они были способны в полной мере выполнять возложенную на них функцию. Давайте будем откровенны: разве не важнее, чтобы была избрана пусть одна вместо трех, пяти, но именно та, которая сумеет отстоять интересы многих и многих женщин?

— Алевтина Васильевна, на одном из заседаний Клуба встреч в КСЖ было высказано такое соображение: нужно законодательно закрепить участие женщин в управлении государством. Как Вы к этой идее относитесь?

— Но ведь законодательно, в Конституции, наша роль закреплена: мы имеем возможность на равных с мужчинами быть избранными в органы власти всех уровней. Другое дело — реализация наших прав. Надо признать, что таких женщин, которые благодаря своей деятельности вышли бы на политическую арену и их имена стали широко известны,— у нас очень мало. Мы можем назвать женщину — кандидата в члены Политбюро, секретаря ВЦСПС и ЦК комсомола, президента союзной республики, посла. Но сколько их? Единицы. У нас практически нет женщин-дипломатов, журналисток-международниц...

Как известно, готовыми политиками люди не рождаются, ими становятся. Нам надо находить женщин, обладающих соответствующими качествами, давать им необходимую подготовку, помогать их росту, отстаивать их, предоставлять широкое поле деятельности. Я считаю, что страна сейчас нуждается в женщинах — политических лидерах.

— И все-таки, если перед окружным собранием стоит несколько кандидатур, мужчин и женщин, предпочтение отдают, как правило, мужчинам...

— Этот стереотип действительно присутствует в сознании, причем не только мужчин, но и женщин. Доверия пока больше к мужчине, может быть, потому, что у него больше возможностей сосредоточиться на сугубо деловых вопросах, абстрагироваться от той части жизни, какой являются семья. А для женщины семья — это жизнь. Тут уж сама женщина должна сделать выбор, что для нее приоритетней — карьера или дом. Все очень индивидуально.

— Давайте и вот на что посмотрим. Сейчас среди наших кандидатов от женсоветов нет никого моложе 30 лет. Такой не нашлось или Президиум КСЖ просто не придал этому значения?

— Практически не нашлось. Может быть, плохо искали. Была представлена одна кандидатура до 30 лет, но она не выдержала конкуренции с другими.

Но, с другой стороны, только юный возраст не может быть решающим при выдвижении лидера. У нас как-то не принято рассматривать всерьез с деловой точки зрения женщину 45 или даже 50 лет — в резерв на выдвижение она не попадет. А ведь именно в этом возрасте женщина как раз и может полностью развернуться как деятель: дети уже выросли и освободили ее, накоплены огромные знания, опыт. И медицина показывает, что 45—50 лет — это полные сил и деятельности годы. Думается, что женщин в этом возрасте нам изымать из общественно-политической жизни никак нельзя.

— Алевтина Васильевна, не считаете ли Вы, что необходимо какое-то звено в системе государственных органов, которое сосредоточилось бы на решении проблем женщин?

— У Комитета советских женщин сложилось вполне определенное мнение: мы считаем, что действительно нужен государственный механизм по выработке политики в области решения женских проблем. Это должно быть такое государственное образование, которое будет наделено правом контроля над другими министерствами, комитетами и ведомствами. Иначе нельзя, потому что женский вопрос — проблема комплексная, она пронизывает все сферы жизни общества.

Мы слышим возражение: вы хотите создать еще один аппарат. Но дело не в аппарате. Сейчас нашими, женскими, проблемами занимаются все — от собственного мужа до чужой государственных, но мало кто занимается ими конкретно. Вот почему видится необходимость создания органа, сосредоточенного на разработке и осуществлении государственной политики в области решения женского вопроса. Нельзя подменять государственную политику только общественным мнением и общественными формированиями. По-моему, это очень разные вещи. Другое дело, что Комитет советских женщин мог бы очень тесно сотрудничать с этим государственным органом. Сочетание государственной власти и усилий общественности, может быть,— это то, что нам сейчас особенно нужно для скорейшего комплексного решения женских проблем.

— Тесно связан с этим еще такой вопрос: многие позиции предвыборной платформы кандидатов от Комитета советских женщин имеют экономическую основу и требуют дополнительных государственных вложений. Скажите, пожалуйста, когда они вырабатывались, обращались ли к экономистам или каким-то другим специалистам, которые просчитали бы чисто денежное выражение провозглашенных намерений или даже требований?

— Во-первых, то, что сейчас звучит как наказ от женских советов будущим народным депутатам, родилось не сегодня и не вдруг. Эти проблемы не просто копились годами. Это те проблемы, которые не созрели, а уже перезрели. И если мы не решим их сегодня, завтра решать, возможно, будет поздно. Потому что они очень цепко тянут за собой здоровье ныне живущих и здоровье будущих поколений. Да, их решение требует экономических вложений — и немалых. Мы знаем, что по многим позициям подсчитывались необходимые средства: их, к сожалению, не хватает. Но надо еще посмотреть, с какими вопросами они будут соперничать, и тогда мы поборемся за приоритетность своих предложений.

Во-вторых, мы ставим вопрос, чтобы и бюджет наш формировался несколько иначе. Наверное, потребуется высвободить средства с одних статей и передать их в пользу других. Если мы не подумаем об этом сегодня, завтра может случиться, что мы переступим определенную грань, за которой начнется разрушение, и остановить его будет уже просто невозможно. Я имею в виду прежде всего экологию и связанное с ней состояние здоровья будущих матерей и детей. И если мы хотим, чтобы наша страна процветала — а мы все этого хотим,— мы должны наши женские вопросы [illegible] приоритетных.

— В связи с тем, что Вы только что сказали. Ведь уже 21 марта, пленум Комитета советских женщин, который из 81 кандидата в депутаты изберет 75 депутатов. Конечно, платформа Комитета советских женщин еще будет подвергаться коррекции...

— Мы на этом пленуме должны будем дать наказ своим депутатам. Сейчас он формируется из наказов, которые поступают на встречах с кандидатами в народные депутаты. Мы их обобщаем, пытаемся отделить частное от общего, выстроить наши стратегические линии...

— Но сейчас мой вопрос вот о чем: на предыдущем пленуме КСЖ, 20 февраля, когда голосовались кандидатуры, не каждая из них подвергалась обсуждению и не каждая излагала свою платформу. Как вы думаете, сейчас, когда шесть кандидатов не войдут в состав депутатов, удастся ли нам самым оптимальным образом сформировать депутатский корпус от КСЖ?

— На мой взгляд, все 81 и многие из тех, кто и в этом списке не оказался, но был выдвинут женскими советами, и есть самые-самые. Эти люди — наша гордость. Все они уже прошли горнило самых пристрастных обсуждений. Но отличие наших выборов от выборов в территориальных и территориально-национальных округах в том, что у нас могут возникнуть ситуации, когда количеством буквально в несколько голосов будет отдано предпочтение той или иной представительнице. И это чисто по-человечески меня волнует.

Что еще подсказывают подготовка и проведение выборов по линии женских советов? Поскольку им предоставлено право выдвигать своих представителей — и не куда-нибудь, в парламент страны, а это можно доверить только серьезному органу,— надо в будущем более ответственно подходить к формированию состава самих женских советов. Движение в сторону нашего политического мужания, взросления началось, и оно будет набирать силу.

Беседу вела Ирина Скляр

От редакции: Список народных депутатов СССР, избранных на пленуме Комитета советских женщин, и наказы КСЖ своим депутатам будут опубликованы в одном из следующих номеров.

Владимир Степанищев уже хорошо знаком нам. И вы встречаетесь с ним в каждом номере — встречи эти будут длиною в год. А может быть, и дольше — это зависит от ваших писем, от ваших вопросов. Вы начали ремонт в своей квартире? Все ли у вас получается? Наш консультант-дизайнер с удовольствием поможет решить возникающие проблемы.

САМАЯ БОЛЬШАЯ

[illegible] из этих материалов мы [illegible] о другом. Вопрос нелегкий, [illegible] нужно искать на него ответ. [illegible] вместе

«То выдумки корреспондентов»

(или Как правильно понимать демократию?)

В этом году журнал открыл новую рубрику «Неженская работа». Три проблемы были подняты на ее страницах. «Тысяча и одна ночь» — о работе женщин в ночные смены; «О чем сигналят оранжевые жилеты?» — о тяжелом труде дорожниц; «Невесты с приданым» — о рыбообработчицах, вопросах, накопившихся в отрасли.

Не принято было как-то в годы застоя говорить о тяжелом женском труде. Наоборот, мы гордились цифрой 51 процент — такова численность женщин, занятых в общественном производстве. А о качестве женского труда, его содержании, о том, что женщины сплошь и рядом трудятся на малоквалифицированных работах, вредных участках и, кстати сказать, их труд по сравнению с мужским малооплачиваемый,— обо всем этом либо стыдливо умалчивалось, либо печатались заметки, что «кто-то кое-где у нас порой...»

Изменилось ли положение сейчас? В смысле мер практических — пока нет, слишком велика инерция застоя, в огромный клубок сплелись эти вопросы, один тянет за собой другой. Но политика гласности, проводимая в стране, позволила нам заговорить об этих проблемах в полный голос, привлечь к ним внимание общественности. Признаемся: опубликовав материал «Тысяча и одна ночь», мы не получили ни одного официального ответа о принятых мерах, хотя, как мы знаем, статья с жаром обсуждалась в рабочих коллективах. К примеру, на Краснодарском камвольно-суконном комбинате. Об этом нам сообщила ткачиха с тридцатилетним стажем, председатель районного женсовета Лидия Ивановна Медведева. Статье «Тысяча и одна ночь» было посвящено партийное собрание работников одного из цехов комбината. Перед собранием была проведена большая работа — экономисты подсчитали, что ночные смены неэффективны и у них на производстве. Эти расчеты вместе со статьей и решением партийного собрания были посланы в адрес президиума XIX партийной конференции. Но пока по-прежнему труд миллионов женщин на сотнях заводов и фабрик страны все-таки используется в ночные смены...

А вот на статью «О чем сигналят оранжевые жилеты?» мы получили сразу два ответа. Первый — за подписью заместителя начальника управления пути МПС СССР Н. П. Кемежа, где сообщается, что, «как справедливо отмечено автором, ...уровень ручного труда, особенно на работах по текущему содержанию, еще остается высоким». Дальше — какие намечены меры, разработаны специальные программы, какие ведомства участвуют в их исполнении. Намечено многое. Нам остается пожелать МПС, чтобы все эти благие дела не остались только на бумаге...

А теперь о втором ответе. Руководство ПМС-35 Ртищевского отделения Приволжской железной дороги не согласно с фактами, приведенными в статье. Цитирую избранные места: «Все то выдумки корреспондентов... В статье пишится (орфографию и стиль сохраняем) от коллектива рабочих ПМС-35, а фактически собралась горстка людей, которые работать не любят, а клеветать умеют.. Действительно вагоны в ПМС-35 1937 года выпуска, они не могут перемещаться по путям МПС, но для жилья пригодны... (!) Демократия демократией, но нужно ее правильно понимать, умело пользоваться, а не кричать во всех изданиях от имени «коллектива», почему руководство плохо относится к рабочему классу...

И подписи этого самого руководства — секретаря парткюро И. В. Белова, председателя совета трудового коллектива И. Б. Малявина, зам. председателя профкома В. И. Пичугина, пом. начальника по кадрам и социальным вопросам М. Т. Корневой. В конце письма написано так: «Вывод: статью «О чем сигналят оранжевые жилеты?» в журнале «Работница» считать необоснованной. Просим данную статью опровергнуть и сообщить нам, какие меры приняты к корреспонденту, который описывает факты, не соответствующие действительности».

Опровергать не будем. Наоборот, будем продолжать эту тему. Десятки писем, полученных редакцией после опубликования статьи «О чем сигналят оранжевые жилеты?», подтверждают (вплоть до мелочей!), насколько верно описаны условия труда дорожниц. И не станем мы «умело пользоваться демократией», и вам, товарищи из Ртищева, не советуем. Слово «демократия» образовано от греческих слов «народ» и «власть», понятие это означает форму государства, основанную на признании народа источником власти. Народа. Вот так это нужно, как вы пишете, «правильно понимать»...

Защитить человека

(или Триста строк об одной судьбе)

«Прошу вашей помощи», «Прошу, защитите меня» — такими строками нередко заканчиваются письма, авторы которых попали, как принято говорить, в нелегкий жизненный переплет. Клевета, навет, опорочено доброе имя человека — и едет на помощь корреспондент — «человек со стороны»,— чтобы взглянуть на ситуацию непредвзятым взглядом, постараться помочь попавшему в беду.

Заголовки подобных материалов обычно приковывают внимание читателей: Помните? «Адвокат просит защиты» в № 2 — о судьбе Людмилы Степановны Котесовой из Анадыря — мы защитили ее честь, достоинство, публично сказали, что эта женщина не растратчица, как говорили и думали о ней, а честный, порядочный человек. «Дом без сыновей», опубликованный в № 4, был обращен к совести и милосердию всех, прозвучал напоминанием о том, что рядом с нами живут старые, немощные люди, нуждающиеся в защите и заботе.

«Нет, не хочу слышать «убедительных» объяснений, копаться в обстоятельствах «входить в положение»,— пишет В. Тодеца из г. Оргеев Молдавской ССР.— Потому, что никакие трудности, никакие причины [illegible] твердо в этом уверена — не могут оправдать вот такого отношения трех взрослых людей к состарившимся матери и отцу». А многие из вас просят: «Дайте адрес этого дома для престарелых — готовы поехать туда работать, помочь материально...»

Не оставляют вас равнодушными такие материалы.

«Пусть неудачник плачет» — этот рабочий конфликт на Сотниковской птицефабрике в Бурятии еще не исчерпан, и в новом году на страницах журнала появится его продолжение.

«Вне игры» — так назывался материал, рассказавший о двух женщинах из города Горловки Донецкой области — работнице архива Валентине Александровне Михайловой и директоре универмага Светлане Ивановне Живенко. Чем объединены эти две судьбы? Несправедливостью, которая обрушилась на них. Но не растерялись женщины, стали бороться и, хоть стоило это много сил, здоровья, времени, доказали свою правоту.

Мы часто читаем, пишем, говорим: «бороться за правду», «бороться за перестройку». И думаем, что это где-то там, далеко от нас, идет такая борьба. Не замечаем порой, что она — рядом. «А что тому бороться? — написала нам одна читательница, имени и фамилии ее не будем называть.— Все равно ничего не изменится... Слишком уж мы закостенели...»

Такие пессимистичные письма не редкость в нашей почте. Но согласиться с ними значило бы признать силу бюрократов, чинуш, рвачей, да и просто людей, равнодушных ко всему. Равнодушие всесильно? Нет! Сколько лет множество людей — в том числе и облеченных немалой властью — равнодушно проходили мимо беды двух девушек, Ирины и Ольги Сергеевых со станции Ерофей Павлович Амурской области. Мы написали о них в очерке «Сестры». И посыпались в редакцию письма, телеграммы, посылки. Полистайте страницы этого номера, и вы вновь прочтете о сестрах, о том, как изменилась их жизнь, с помощью журнала они познакомились с людьми, для которых чужая боль — своя.

Защитить человека. Это главная наша цель. И о чем бы ни шла речь на страницах журнала — об экологии или моральном климате в коллективе, о службе быта или о конфликте в семье,— все это о том, как защитить человека в такой сложной и многообразной жизни. Защитить. Помочь. Понять.

212-22-03 — занято...

(или Что доверяют телефону?)

Многие из вас обижаются — невозможно дозвониться по «Телефону доверия»! И действительно, очень трудно. Доверяют ему многое — трудную житейскую ситуацию, которая грозит драмой, разводом, потерей контактов с детьми, взаимопонимания между мужем и женой, старшим поколением и младшим. Люди ждут совета, жаждут собеседника, третейского судьи. А куда пойдешь за советом? Соседки да подружки могут дать его на чисто бытовом уровне — посетуют, попричитают, вот и все. «Служба семьи» развита еще далеко не везде; остается врач, да не простой,— говорят, идите в психоневрологический диспансер... И человек пугается и остается со своей бедой наедине... Особенно много звонят из городов небольших, где все друг друга знают, а душу раскрыть бывает подчас некому...

Вы, конечно же, читали ситуации из разговоров по «Телефону доверия» в рубриках «Мужской разговор» и «Школа супружества». Ситуации безымянные, но типичные, а значит, разбор их полезен для всех.

Часто пишут: «Не закроется ли ваш «Телефон»? Отвечаем: нет, он будет работать по-прежнему, помогать людям выходить из трудных оборотов, учить их слышать друг друга в жизни. Мы даже пришли к такому выводу: необходим «Телефон доверия» для подростков, молодежи. Словом, эту проблему будем решать. А всем, кто сетует, что «Телефон доверия» подолгу занят, советуем: наберитесь терпения. Ведь доверяют нашему «Телефону» совсем нетелефонные разговоры...

Вера Ивановна Рыбка и всемирно известный Вавилов

(или Как нам не хватает истории)

«Здравствуйте, уважаемая Вера Ивановна Рыбка! — пишет Зоя Александровна Чебушевская из г. Нелидова Калининской области.— Я одна из тех щепок, которые летели из-под

Продолжение на стр. 7.

ода сегодняшн дня, как нико-
гда, богата идеям
Глубокий черный цвет всегда считался символом строгости и торжественности. Но художники Центра моды России, коллекцию моделей которых мы предлагаем вашему вниманию, уверены, платья, костюмы, выполненные из черной ткани, придадут вам загадочность и еще более подчеркнут вашу женственность. Одним словом, помогут выглядеть в новогоднюю ночь так, как вам хотелось бы!

Фото Н. Маторина.

мальны. Нет, подлинно обаятельная женщина — столь же прекрасная аудитория, сколь и солист. Она не только получает смех и аплодисменты, но и дарит их. Если кто-то в компании хочет что-нибудь рассказать, она поощряет его и позволяет другому блистать наравне с собой.

❊ Обаятельная женщина никого не подвергает дискриминации. Она одинаково мила со всеми без исключения — мужчинами и женщинами, детьми и стариками, родственниками и случайными встречными, у себя на кухне и в чужой гостиной. Ее обаяние доступно каждому, оно неизбирательно и бескорыстно. Она не думает, например, что такой-то стоит внимания, потому что богат, знаменит или влиятелен, а такой-то не стоит, потому что ничем подобным не отмечен. Я наблюдаю, как одна моя приятельница, известная актриса, одинаково расшибается ради кинозвезд и почтальонов. Все, решительно все, с кем она сталкивается в жизни, получают от нее свою долю взглядов, улыбок, добрых слов, участия. Потому что ее обаяние не включается нажатием кнопки, а освещает все человеческие связи.

❊ Обаятельная женщина

ИНТЕРЕСНО

чутко улавливает то, что мы сами в себе ценим, и обеспечивает нам поддержку и сочувствие. Когда Уолтер рассказывает нашей общей приятельнице Шарон, как отец целый час держал его у телефона, жалуясь на квартирного хозяина и больные зубы, она замечает в ответ: «Твоему отцу повезло, что у него такой терпеливый сын». И когда Лу жалуется ей, что смертельно устала, потому что готовила обед на 12 человек, потом занималась с детьми и еще полночи дописывала отчет, Шарон произносит: «Это поразительно, как ты справляешься с такой семьей и работой!» Шарон — подлинно очаровательная женщина — слышит между строк невысказанную жажду одобрения: Уолтер хочет, чтобы его похвалили как примерного сына, а Лу — чтобы оценили ее повседневный героизм. Поэтому Шарон не отвечает первому: «Почему же ты не прервал этот утомительный разговор?», а второй: «Не пора ли тебе прекратить эту жизнь на износ?» Нет, она дает им то, чего они ждут и, кстати, заслуживают. Ее слова для них — как бальзам, они чувствуют себя поощренными и... очарованными!

❊ Обаятельная женщина не только улавливает, какую свою черту люди более всего в себе ценят. Она еще и знает, что один из лучших способов повысить самооценку других — это спросить у них совета. Я заметила, что обаятельные люди очень часто советуются. Они примечают таланты и особые пристрастия каждого (разведение цветов, деловой нюх, потрясающее умение одеваться, психологические знания) и обращаются к нему за помощью, будь это проблема заболевшего кактуса, фасона платья или соперничества младших детей. Словом, лишний раз дают нам с вами повод подумать, что мы умные, знающие, опытные, и тем самым, конечно же, притягивают нас к себе.

❊ Обаятельная женщина нисколько не притворяется, что находит человека интересным. Она ставит себе в обязанность отыскать в нем изюминку. Моя подруга Джен на званом обеде посажена между двумя мужчинами. Один — инженер, которому есть что сказать по поводу канализационных систем в странах Среднего Востока, другой — средних лет ипохондрик, более всего озабоченный проблемами пищеварения. Обоих трудно назвать захватывающими собеседниками, но Джен, как и все обаятельные люди, знает, что у каждого есть за душой что-то интересное и если тихонько пробовать тему за темой, где-то задать чуть интимный, где-то чуть дерзкий вопрос, можно в итоге обнаружить что-нибудь чрезвычайно интересное практически в каждом.

И вот к концу вечера в ответ на старания Джен ипохондрик поведал ей пикантную историю о своем первом браке, а специалист по канализации переключился на горячее обсуждение религиозных проблем. Так милые уловки Джен сделали этот вечер приятным ипохондрику, инженеру и ей самой.

❊ Обаятельная женщина уделяет особое внимание жестам, которые говорят другим: «я помню о тебе», «я думаю о тебе», «ты мне дорог». Позвольте признаться, что из всех перечисленных качеств именно эти маленькие знаки внимания более всего кружат мне голову.

Моя приятельница Нелл, имея двух маленьких детей и работая почти на полную ставку, часто присылает мне милые послания. Поздравления с днем рождения, вырезку из газеты на тему, которой, она помнит, я интересуюсь, записку, что соскучилась. Не только я — все знакомые Нелл хранят ее послания, потому что никогда они не написаны по шаблону, а, напротив, тщательно продуманы и предназначены именно вам и по данному поводу. Благодаря этому вы чувствуете себя выделенным, «штучным» человеком.

❊ Обаятельная женщина не является совершенством и хочет, чтобы мы это знали. Более всего меня раздражало в Бетти Камински то, что она преподносила себя как венец творения. Она никогда не ошибалась, ничего не портила, вообще не делала глупостей. В моих глазах безупречность начисто убивала ее обаяние. Люди, которых я считаю подлинно очаровательными, разумеется, могут быть порядочными, надежными, компетентными, но все-таки и они порой ошибаются. И значительная доля их обаяния в том, что они в отличие от Бетти в этом признаются, не боясь посмеяться над собой.

Итак, я поняла, что подлинно обаятельная женщина всегда естественна, лишена притворства и фальши. А ведь именно эта неискренность, автоматическая заученность слов, жестов и улыбок так раздражала и отталкивала меня в Бетти. Нет, ее светские манеры так и не стали очарованием, она была слишком холодна и равнодушна к людям, слишком упивалась своими достоинствами, чтобы считаться обаятельной. Поэтому, пожалуйста, Бетти Камински, освободите дорогу подлинно очаровательным людям.

Перевела с английского
Э. МЕЛЕНЕВСКАЯ.

Оставайтесь оптимистом

Американке Барбаре Берг 42 года. Она защитила докторскую диссертацию по истории, написала четыре книги, преподавала в Нью-Йоркской медицинской школе, усыновила ребенка, родила другого и стала мачехой третьему, а кроме того, сделала счастливым своего мужа, как он сам утверждает. Может быть, те несколько советов, которые она дает работающим женщинам, в чем-то и вам будут полезны.

❊ Неплохо составить и, может быть, даже записать накануне рабочего дня строгое расписание с указанием самых неотложных дел. Это позволит контролировать себя и не даст ничему второстепенному завладеть вашим временем.

❊ Старайтесь во всем видеть перспективу и беспокойтесь в меру. Не исключено, что сводящая вас с ума воспитательная проблема может быть просто необходимой стадией развития вашего ребенка и со временем разрешится сама.

❊ Будьте реалистом. Если вы так заняты, что не можете уделить внимания детям, не «подмазывайтесь» к ним с подарками. Но очень хорошо выделить для семьи какое-то заповедное время, например, ужин и час-два после него.

❊ Вы едва ли получите то, в чем нуждаетесь, если будете таить от близких свои потребности.

❊ Сделайте так, чтобы при всей занятости у вас с мужем оставалось время на личные отношения, задушевную беседу.

❊ Обязательно среди множества дел постарайтесь выкроить хоть короткое время на то, что доставит вам удовольствие: зарядку, маску для лица, встречу с подругой, рукоделие.

❊ Оставайтесь оптимистом несмотря ни на что. Помните: в разные годы нашей жизни возможны самые разнообразные, в том числе и чудесные, события.

СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК

Слова Николая АКИМОВА.
Музыка Бари АЛИБАСОВА
и Андрея ПОТЕМКИНА.

Маленькая букашечка
Ползет по земле тихонечко,
А я соловей — не пташечка,
А я Соловей-разбойничек.
Когда богатырь появится
Здоровенький и спокойненький,
Немножко покуражиться
Позволь Соловью-разбойнику.

ПРИПЕВ:

Соловей-разбойник,
Соловей-разбойник,
А ну-ка свистни нам скорей,
Соловей-разбойник,
Соловей-разбойник,
С тобой в дороге веселей,
Соловей-разбойник,
Соловей-разбойник,
С тобой в дороге веселей,
Соловей-разбойник,
Соловей-разбойник,
А ну-ка свистни нам скорей.

От громкого крика нервного
Печи по дорожке кубарем,
У вас богатырь, наверное,
Отсутствует чувство юмора.
Опять кулаком настойчиво
Грозишь над моей головушкой,
А мама меня, разбойничка,
Зовет Соловьем-соловушкой.

ПРИПЕВ.

Фото Е. МАТВЕЕВА.

Мы способны оценить вкус и фантазию модельера, но вот сшить себе что-то подобное решаемся не часто.
А напрасно!

жает?

— Я давно уже понял, что у меня нет права обвинять кого-то в отсутствии вкуса: его воспитывают не только журналы мод, но и прилавок. Да на Западе женщина вообще может не иметь вкуса и быть элегантной: продавец посоветует, какой выбрать костюм, подберет к нему шляпку, сумку, туфли — все, вплоть до помады. А нашим женщинам что делать? Как проявить индивидуальность, если

учительница, актриса и спортсменка одеты в одинаковые кофточки, которые достали с переплатой у одной продавщицы из соседнего универмага? Женщина лишается своего неповторимого облика.

— Но кто же поможет нам, если не вы, модельеры? Вот есть фирма «Вали-Мода»...

— Но она же маленькая, шить на продажу нет возможности, под силу только авторские коллекции. И если бы

В свободу...

26. Мне часто кажется, что муж не одобряет моих подруг.

27. Мой муж уважает как мою потребность в общении, так и потребность в тишине и одиночестве.

28. Муж позволяет мне иметь свое собственное мнение и при этом не ощущать себя виноватой.

29. Мой муж с готовностью признает, что мы во многом несхожи.

30. Я смущаюсь, когда муж видит меня раздетой.

Каждый ответ «да» оцените одним очком в следующих позициях: 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 23, 25, 27, 28, 29.

Каждый ответ «нет» оцените одним очком в следующих позициях: 1, 3, 4, 5, 6, 12, 14, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30.

Подсчитайте общую сумму очков.

26—30 ОЧКОВ: ваш брак удался. Вы чувствуете, что муж вас любит и уважает Его не пугают ни ваша индивидуальность, ни ваша сила, ни ваша личная свобода. Вам повезло встретить человека, который так благожелательно отдает свою любовь. Мы все об этом мечтаем.

21—25 ОЧКОВ: в целом вы чувствуете, что муж понимает и ценит вас. Однако в ваших отношениях есть критические зоны. Было бы полезно прямо поговорить об этом с мужем. Может выясниться, что вам лишь показалось, что он не одобряет вашего поведения, что это пустые страхи или результат недопонимания. Ведь в целом ясно, что он испытывает к вам сильное чувство.

16—20 ОЧКОВ: у вас есть серьезные основания сомневаться в том, насколько сильно любит вас муж. Слишком часто вы чувствуете, что он вас не одобряет, не доверяет вам, контролирует ваши действия. Слишком часто вы думаете, что вас не любят и неправильно понимают. Недоверие и суровость оставляют шрамы на сердце. Не откладывайте серьезного и честного обсуждения этих проблем с вашим мужем.

15 И МЕНЕЕ ОЧКОВ: вам всегда неуютно рядом с вашим мужем. Любовь вряд ли может выжить в таких жестких условиях.

ВОПРОСЫ ДЛЯ МУЖА

1. Моя жена считает, что я помешан на работе и не уделяю нашим отношениям достаточно времени и внимания.

2. Жена не одобряет, когда я провожу время с друзьями или смотрю спортивные передачи.

3. Она часто сердится на меня.

4. Жена умеет справляться с приступами, как она говорит, моего «мальчишества».

5. Моя жена считает, что наши обязанности распределены правильно.

6. Если я, общаясь с кем-то в присутствии жены, веду себя неуверенно и выгляжу не самым лучшим образом, она не расстраивается.

7. Жена относится ко мне как к другу и возлюбленному.

8. У меня есть свои секреты, которых, как я думаю, жена бы не одобрила.

9. Жена считает меня хорошим отцом.

10. Жена часто указывает мне на мои недостатки.

11. Я чувствую, что не вполне оправдываю ее ожидания.

12. Жена хочет, чтобы я вел себя более романтично.

13. В целом мне кажется, что жена меня понимает.

14. Я часто думаю, что жена чрезмерно критична по отношению ко мне.

15. Мою жену беспокоит мысль, что я когда-нибудь буду полностью зависеть от нее.

16. Моя жена умеет ухаживать за мной, не превращаясь при этом в мою мать.

17. Моей жене нравится моя внешность.

18. Моя жена удовлетворена нашими сексуальными отношениями.

19. Моя жена считает, что я недостаточно эмоционален.

20. Моя жена относится ко мне как к равному.

21. Моя жена считает, что супружеские отношения надо строго контролировать.

22. Моя жена не имеет иллюзий относительно меня, я ей нравлюсь такой, какой есть.

23. Временами моя жена любит разделять мои увлечения.

24. Моя жена может быть враждебной ко мне и умеет унизить меня при посторонних.

25. Моя жена глубоко в меня верит.

26. Моя жена любит моих друзей и наслаждается их обществом.

27. Моя жена может быть очень ревнива безо всяких к тому оснований.

28. Моя жена признает, что мы можем придерживаться разных мнений, и делает это так, что я не чувствую себя виноватым.

29. Мою жену не пугают мои дружеские и деловые (не романтические!) отношения с другой женщиной.

30. Моя жена ладит с моими родителями.

Каждый ответ «да» оцените одним очком в следующих позициях: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30.

Каждый ответ «нет» оцените одним очком в следующих позициях: 1, 2, 3, 10, 11, 12, 14, 15, 19, 21, 24, 27

Подсчитайте общую сумму очков.

26—30 ОЧКОВ: вы счастливчик. Жена любит и принимает вас таким, какой вы есть. Столь щедрую и безоговорочную любовь надо высоко ценить. Скажите своей жене, что вам дороги ее дружба и поддержка.

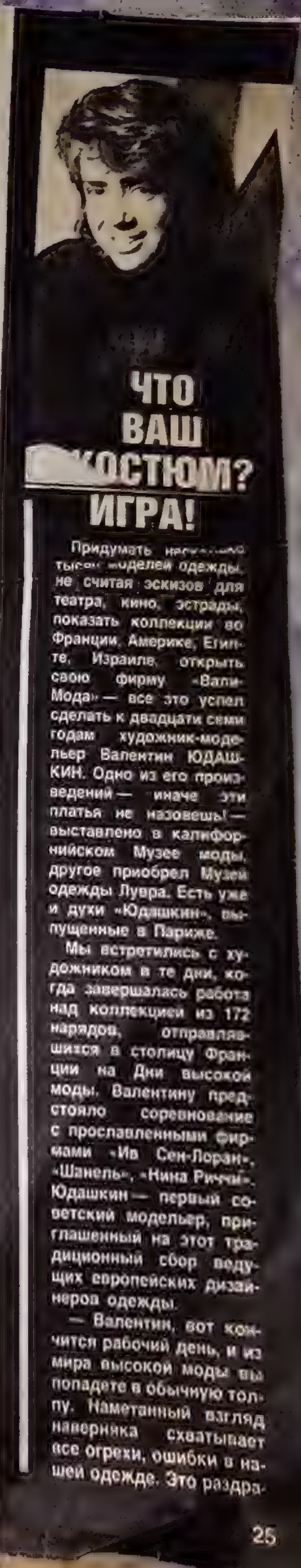
21—25 ОЧКОВ: вы ощущаете заботливое внимание вашей жены. Будьте довольны тем, что так много особенностей вашего характера признаны и приняты. А те, что не встретили понимания Что ж, не следует заострять на них внимание!

16—20 ОЧКОВ: вы чувствуете, что вам не верят, что относятся к вам критически. Чтобы ощущение неодобрения не стало постоянным и тягостным, обсудите это с женой. Но прежде чем винить ее в излишней подозрительности, обдумайте свое поведение и убедитесь, что вам нечего стыдиться

15 И МЕНЕЕ ОЧКОВ: вам кажется, что вы в постоянной осаде и не ощущаете со стороны жены ни любви, ни понимания. Надо срочно принимать меры для спасения вашего брака.

Перевела с английского Э. МЕЛЕНЕВСКАЯ.

Снимок прислал на наш фотоконкурс Р. АГАСЬЯНЦ.



ЧТО ВАШ КОСТЮМ? ИГРА!

Придумать несколько тысяч моделей одежды, не считая эскизов для театра, кино, эстрады, показать коллекции во Франции, Америке, Египте, Израиле, открыть свою фирму «Вали-Мода» — все это успел сделать к двадцати семи годам художник-модельер Валентин ЮДАШКИН. Одно из его произведений — иначе эти платья не назовешь! — выставлено в калифорнийском Музее моды, другое приобрел Музей одежды Лувра. Есть уже и духи «Юдашкин», выпущенные в Париже.

Мы встретились с художником в те дни, когда завершалась работа над коллекцией из 172 нарядов, отправлявшихся в столицу Франции на Дни высокой моды. Валентину предстояло соревнование с прославленными фирмами «Ив Сен-Лоран», «Шанель», «Нина Риччи». Юдашкин — первый советский модельер, приглашенный на этот традиционный сбор ведущих европейских дизайнеров одежды.

— Валентин, вот кончится рабочий день, и из мира высокой моды вы попадете в обычную толпу. Наметанный взгляд наверняка схватывает все огрехи, ошибки в нашей одежде. Это раздра-

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

9

ГОТОВИМ ВКУСНО

ЗАГОТОВКИ ЯГОД

СМОКВА ИЗ РЯБИНЫ

Снятые с кистей и хорошо промытые зрелые ягоды красной рябины укладывают в кастрюлю и выдерживают в жарко натопленной печи или в духовке до размягчения. Добавляют кипящую воду, чтобы ягоды были покрыты ею, и разваривают до получения массы, легко поддающейся протиранию. Массу протирают через протирочное приспособление или через сито.

На 1 кг полученного пюре добавляют 1 кг сахару, хорошо перемешивают и уваривают смесь так же, как при варке повидла. При варке массу помешивают, чтобы она не пригорела. Конец варки определяют по внешним признакам: уваренная масса во время перемешивания должна легко отставать от дна таза или кастрюли, температура кипения ее должна быть близка к 108 °С.

Уваренное с сахаром пюре выливают на плоские тарелки или листы тонким слоем (1—2 см) и подсушивают в печи при 50—55 °С в течение 10—12 часов. Затем смокву снимают с листов, разрезают на небольшие кусочки (квадраты, ромбы, кружки) и укладывают в банки, пересыпая сахарным песком или сахарной пудрой. Банки укупоривают жестяными крышками или плотно закрывают пергаментом или целлофаном. Хранят смокву в прохладном помещении.

БРУСНИКА

В бруснике содержится бензойная кислота, которая обладает свойствами предохранять ягоды от порчи. Поэтому при ее консервировании можно пользоваться способом горячего розлива, даже если температура при розливе несколько ниже, чем для других ягод.

Подготовленные плоды помещают в кастрюлю и заливают горячей водой так, чтобы вода только покрыла верхний слой ягод, на что требуется обычно несколько минут. Воду доводят до кипения, а затем кипятят до размягчения

Горячую массу прошпаренных плодов протирают деревянной лопаточкой или валиком через сито. Полученное пюре нагревают до кипения и горячим разливают в банки, которые должны быть соответствующим образом подготовлены — простерилизованы и достаточно нагреты, чтобы при заполнении не лопнули. После наполнения банки можно просто закупорить и перевернуть крышками книзу, дать им остыть на воздухе, потряхивая несколько раз, чтобы горячее пюре из центра попало ближе к краям.

Если же сваренную бруснику хранить в прохладном помещении (а это нетрудно сделать, так как брусника поспевает к осени), то она не подвергается порче даже в негерметичной упаковке, например, в глиняных горшках, обвязанных бумагой или пергаментом. Вместо варки на плите еще лучше бруснику «томить» в печи или в духовке, закрыв ее крышкой, в кастрюле.

Хороший продукт получается, если бруснику сварить вместе с дольками или четвертинками яблок (лучше антоновки), очищенными от семян и сердцевины, но с кожурой.

АРОНИЯ (РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ)

КОМПОТ. Плоды перебирают, моют, отбрасывают на решето для стекания воды, после чего всыпают в горячие простерилизованные стеклянные банки, заливают горячим (90°) 35—40-процентным сахарным сиропом и стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20, литровые — 25 мин, после чего их тотчас же закатывают и кладут на бок или переворачивают крышкой вниз (до остывания).

ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ. Перебранные и хорошо вымытые плоды бланшируют в кипящей воде в течение 5 мин., после чего протирают через сито из нержавеющей стали. Протертую массу смешивают с сахарным песком в соотношении 1 : 1, тщательно перемешивают для равномерного распределения сахара, подогревают до температуры 70° и расфасовывают в горячие простерилизованные банки. Стерилизуют в кипящей воде: полулитровые банки — 20, литровые — 25 мин.

ПАСТИЛА ИЗ ЧЕРНОЙ (ИЛИ КРАСНОЙ) СМОРОДИНЫ

Ягоды перебирают, удаляют плодоножки, после чего моют в холодной воде и отбрасывают на решето для стекания воды. Затем ягоды перекладывают в эмалированную посуду, доливают 15 процентов воды от веса ягод и проваривают. Проваренные плоды протирают через сито из нержавеющей стали. Пюре смешивают с сахаром (на 1 кг пюре 0,5—0,6 кг сахара) и хорошо взбивают, после чего варят, часто перемешивая, до консистенции густой сметаны, потом массу перекладывают в чистые деревянные (фанерные) лотки, выстланные чистой бумагой, смазанной маслом, и помещают в духовку или нежарко натопленную печь, чтобы масса подсохла. Пастилу хранят в тех же лотках.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды перебирают, обрезают плодоножки, моют, после чего вынимают семена. На 1 кг подготовленных плодов берут 1—1,2 кг сахара. Готовят сироп, добавляя к каждому килограмму сахара 1,5 стакана воды. В горячий сироп опускают ягоды и варят до готовности.

Если варенье готовят из ягод сладких сортов крыжовника, то на каждый килограмм подготовленных плодов добавляют 1—2 г лимонной или виннокаменной кислоты.

Рецепты нашей читательницы Н. Сарбитовой из г. Куйбышева

РЯБИНА НА МЕДУ

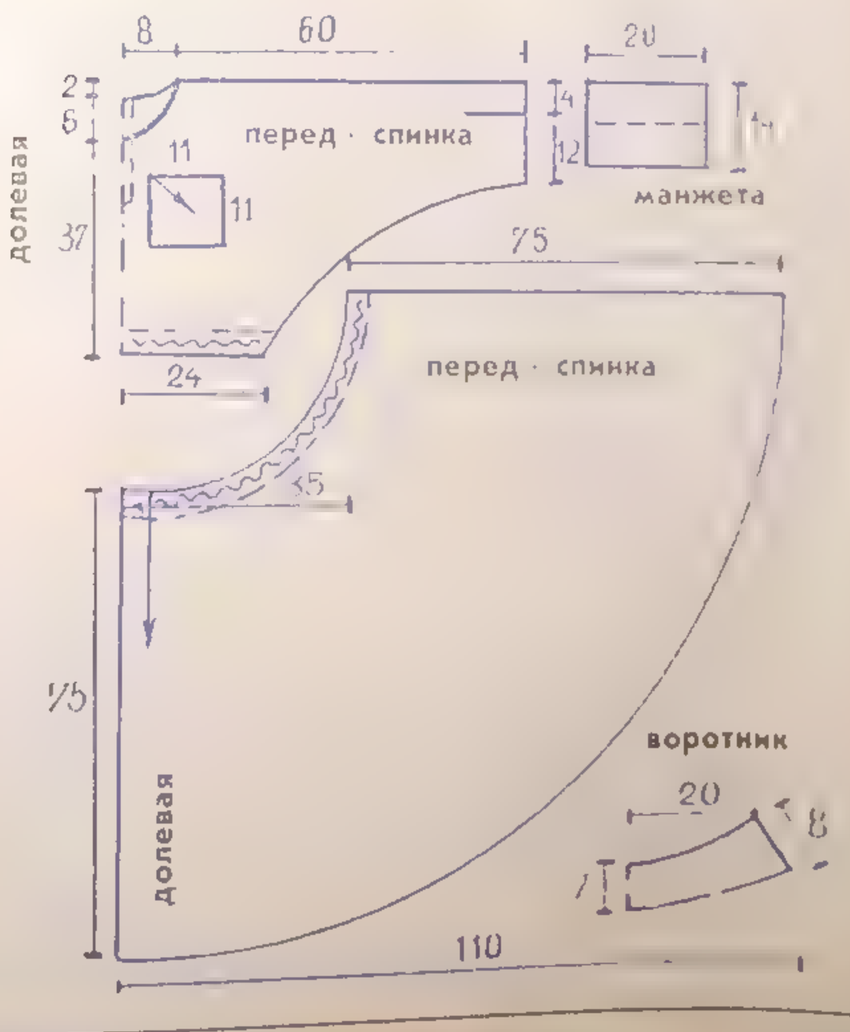
Рябину после первых морозов перебирают, обрывают с веточек. Каждую ягоду прокалывают, опускают в кипяток, накрывают кастрюлю крышкой и держат до тех пор, пока рябина не отмякнет, затем откидывают ягоды на решето. Кипятят 200 г меда (на 400 г ягод), всыпают рябину и варят, снимая пену, до густоты.

ОБЛЕПИХА С САХАРОМ

1 кг облепихи, 1 кг сахарного песка. Промытые и просушенные ягоды засыпать сахарным песком, перемешать и разложить в стеклянные банки. Хранить в прохладном месте (без пастеризации).

АКЦЕНТЫ МОДЫ

Платье клетчатое с цельнокроеным рукавом. Застежка сзади. Воротник из белой отделочной ткани. Размер 157-88-96. Ткани потребуется 3 м при ширине 140 см



ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

...ас, дорогие
...продолжить
...ый вашими
...чает их зна-
...прежние го-
...мя больших
...ь — без ма-
...Это нас ра-
...обращаться
...с вами.

...почта, как всегда,
.... В ней меньше пре-
...кции, чем это бывает
...обенно в начале года.
...ршении подписной кам-
...авило, потоки писем воз-
...ачала от тех, кто по тем
...бичинам не успел подпи-
...ботніцу і сялянку» и ко-
...уже не может помочь,
...тех, кто подписался на
...и кому опять-таки по-
...Сейчас подписка на пе-
...издания как раз в раз-
...ы потом меньше было
...ений и необоснованных
...бращаемо внимание
...моменты.

Подписка на «Работніцу і сялянку» не ограничена. Подписаться на нее можно в любом отделении «Союзпечати» по месту вашего жительства. Но постарайтесь успеть до 15 октября. В этом году многие удивлялись: как же так, журнал не лимитирован, а подписаться на него с очередного месяца или квартала не смогли. Объясняется это тем, что объем бумаги на издание определяется заранее — по тиражу на 1-е января, т. е. по завершении предыдущей подписной кампании. А потом и рады бы его увеличить, да надо ведь уложиться в запланированный объем бумаги. Надеяться на то, что, возможно, не все подписались на целый год и часть тиража может отпасть, трудно. Судя по вашим письмам, подписчики у нас надежные, давние и постоянные.

И второе. Это уже для тех, кто впервые решил с нами познакомиться. Имейте в виду: «Работніца і сялянка» — общественно-политический и литературно-художественный журнал и выходит в Белоруссии на своем национальном белорусском языке, хотя приложение к нему — журнальчик под названием «Алеся» — на русском. В таком состоянии он выходит уже шестьдесят пятый год, и менять мы тут ничего не собираемся, как бы ни настаивали некоторые из вас.

Это говорим к тому, чтобы вы потом не возмущались — дескать, не знали этого, не разобрались, ошиблись, и не требовали: «Замените мне этот экземпляр на русский». Бывало так: одни все свои заслуги перечисляют, умоляя помочь им подписаться на давнюю собеседницу — «Работніцу і сялянку», а кое-кто ума не приложит, как вернуть свои три рубля, ошибочно потраченные на подписку. Доходило до того, что редакция заочно знакомила между собой авторов таких писем, сообщала им адреса друг друга с просьбой самим решить свои проблемы.

Что же касается проблемы языка, то, судя по нашей почте, для большинства подписчиков она не является непреодолимой. Вот и Алла Петровна Ефременко из Приморского края об этом пишет:

«Меня возмущают письма некоторых читателей о том, что они выписывают ваш журнал только из-за приложения, а сам журнал не читают. По-моему, неважно, на каком языке журнал, важно его содержание. Если он интересен, прочитаешь на любом языке. Даже со словарем. А если нет, то не станешь читать и на русском. Так что дело не в языке, не в оформлении или бумаге, на которой он напечатан, а только в содержании. Вот на это и обращайте внимание. А в остальном — читатель разный, на всех не угодишь, да и не надо стараться угождать».

Решительность суждений Аллы Петровны, по-видимому, не следует брать на вооружение. Пусть и не угождая каждому, редакция все-таки хочет, чтобы как можно больше наших подписчиков и читателей были удовлетворены «Работніцай і сялянкай» и действительно видели в ней свою помощницу и добрую советчицу, собеседницу. Из этого и исходим, планируя и сдавая в набор каждый номер журнала. Стараемся, чтобы и оформлен он был получше. Хотелось бы, конечно, чтобы и печатался на более качественной бумаге, но исходить приходится из того, что имеем.

И как истинную плату за труд воспринимаем такие письма, как вот это — из города Белая Церковь Киевской области.

«Наша семья выписывает ваш журнал давно,— пишет Мария Калиновна Шепель,— и мы научились его читать и понимать. Как для нас, то он начинен всем необходимым. Все есть в нем — и красочность, и содержание, и весь какой-то он ласковый, уютный...»

Почти в каждом письме есть и какая-то просьба. Одной читательнице хочется узнать такую диету, чтобы похудеть, но при этом уберечься от неминуемых морщинок. Другая просит больше «человечных» песен в отличие от тех, при исполнении которых не поют, а корчатся, как от боли. То вот увидели в приложении модели модных блузок и настаивают, чтобы в очередном номере были их выкройки и обязательно нужного размера. У кого-то не получился сарафан — и тут же просьба: дайте увеличенную выкройку. Кому-то кажется, будто «Работніца і сялянка» больше внимания уделяет молодым и стройным, другие упрекают за излишнюю заботу о пожилых и полных.

Всем вам, дорогие женщины, мы бы и рады помочь, но подумайте сами: журнал выходит раз в месяц, а такие письма на редакционный стол ложатся ежедневно. Мыслимо ли выполнить все подобные просьбы? Иногда кажется, что кое-кто из вас и не пытается сам над чем-то поломать голову — скажем, найти ответ на свой вопрос в энциклопедии, песню поискать в библиотеке или навести справку в справочно-информационной службе, а сразу — письмо в редакцию. Читаешь, например, послание Дьяковой Тани из Челябинска — с вычерками, дописками, и думаешь: а уважает ли молодая девушка тех людей, которые будут читать ее небрежное, со всеми помарками и исправлениями письмо с настоятельной просьбой напечатать «Подмосковные вечера» и другие песни вместе с портретами их исполнителей. А могилевчанка А. В. Гончаренко, например, еще и отчитывает редакцию за то, что получила не удовлетворивший ее ответ на вопрос, что представляет собой пеньковая веревка.

Не обижайтесь, уважаемые читательницы, если ответа на такие письма вы не получите. Если редакция не пришлет вам нужных песен или выкроек, тоже не взыщите. Кроме публикуемых выкроек, отдельные модели «Алеся» предлагает, рассчитывая и на вашу фантазию. Не разобрались сами — посоветуйтесь с портнихой или закройщицей. В редакции же работают только журналисты, некому тиражировать выкройки по всем размерам и рассылать по вашим адресам.

Но мы искренне признательны вам за любовь, понимание и вот такое участие, которое встречаем в письме Л. М. Пунчиной из города Первоуральска Свердловской области:

«Выписываю журнал в течение нескольких лет и с большой благодарностью отношусь к вашей работе. Поскольку объем редакционной почты велик, буду краткой. Хочу внести несколько предложений и буду рада, если они окажутся приемлемыми...»

Она просит продолжить публикацию материалов на тему «Наш дом», в каждом номере приложения на первой или последней страницах печатать его содержание и давать больше нужных моделей для детей.

Спасибо за ваше участие, дорогие читатели, мы надеемся на него и впредь. Всего вам наилучшего!

ВАША «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА».

ТОВАРИЩ ПЕСНЯ

ДОМИК НА ОКРАИНЕ

Слова А. ПОПЕРЕЧНОГО

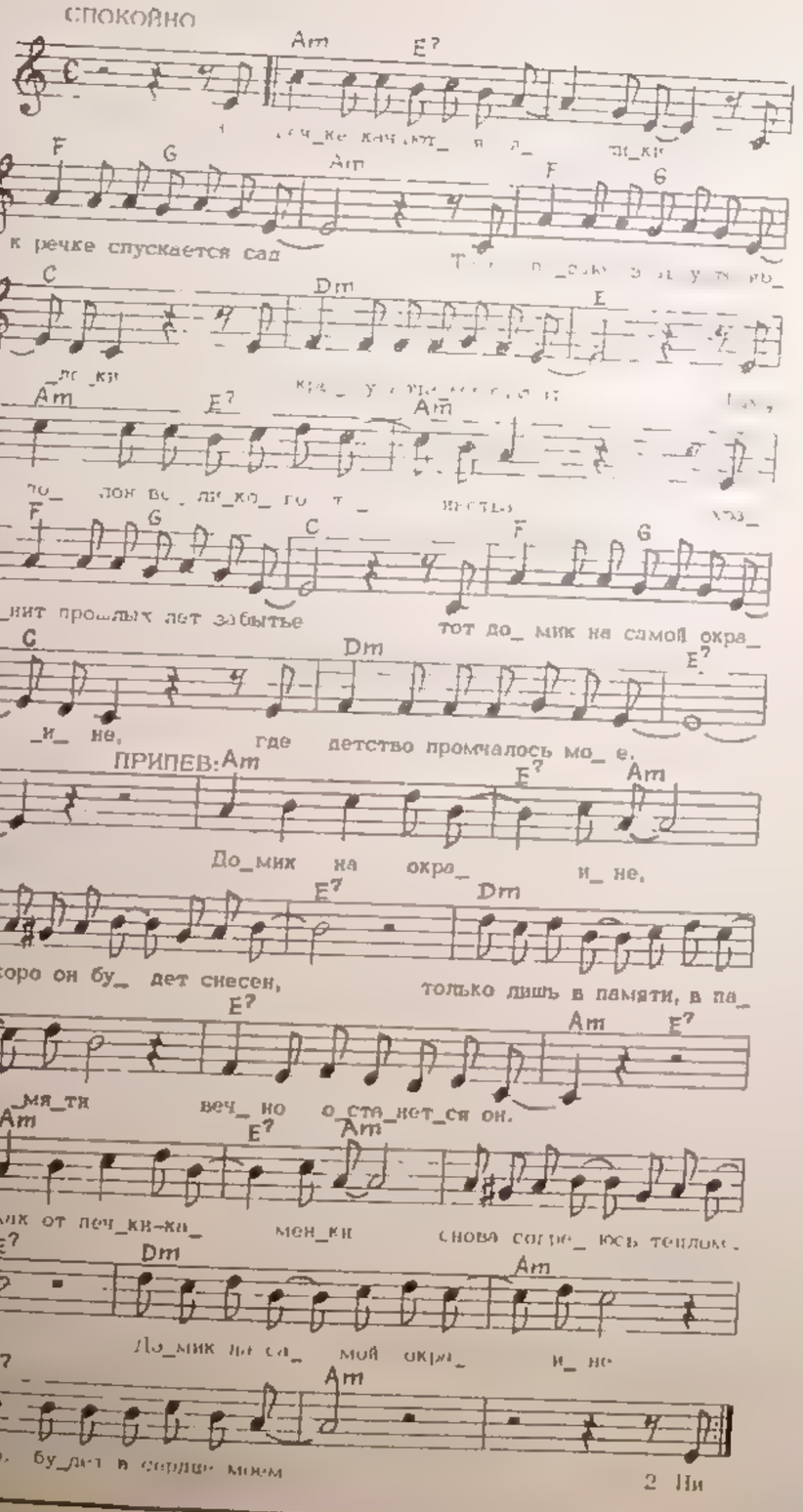
Музыка В. МИГУЛИ

На речке качаются ялики,
А к речке спускается сад.
Там падают в августе яблоки,
О крышу ночами стучат.
Там, полон великого таинства,
Хранит прошлых лет забытье
Тот домик на самой окраине,
Где детство промчалось мое.

ПРИПЕВ: Домик на окраине,
Скоро он будет снесен,
Только лишь в памяти, в памяти
Вечно останется он.
Как от печки-каменки
Снова согреюсь теплом...
Домик на самой окраине
Жить будет в сердце моем.

Ни пяди родного не отдано
Забвенью и жизни пустой,
Вот так не чужбина, а родина
Нас греет своей добротой.
В разлуке все видится старенький,
Мне ставший когда-то судьбой,
Тот домик на самой окраине
С дымком над кирпичной трубой.

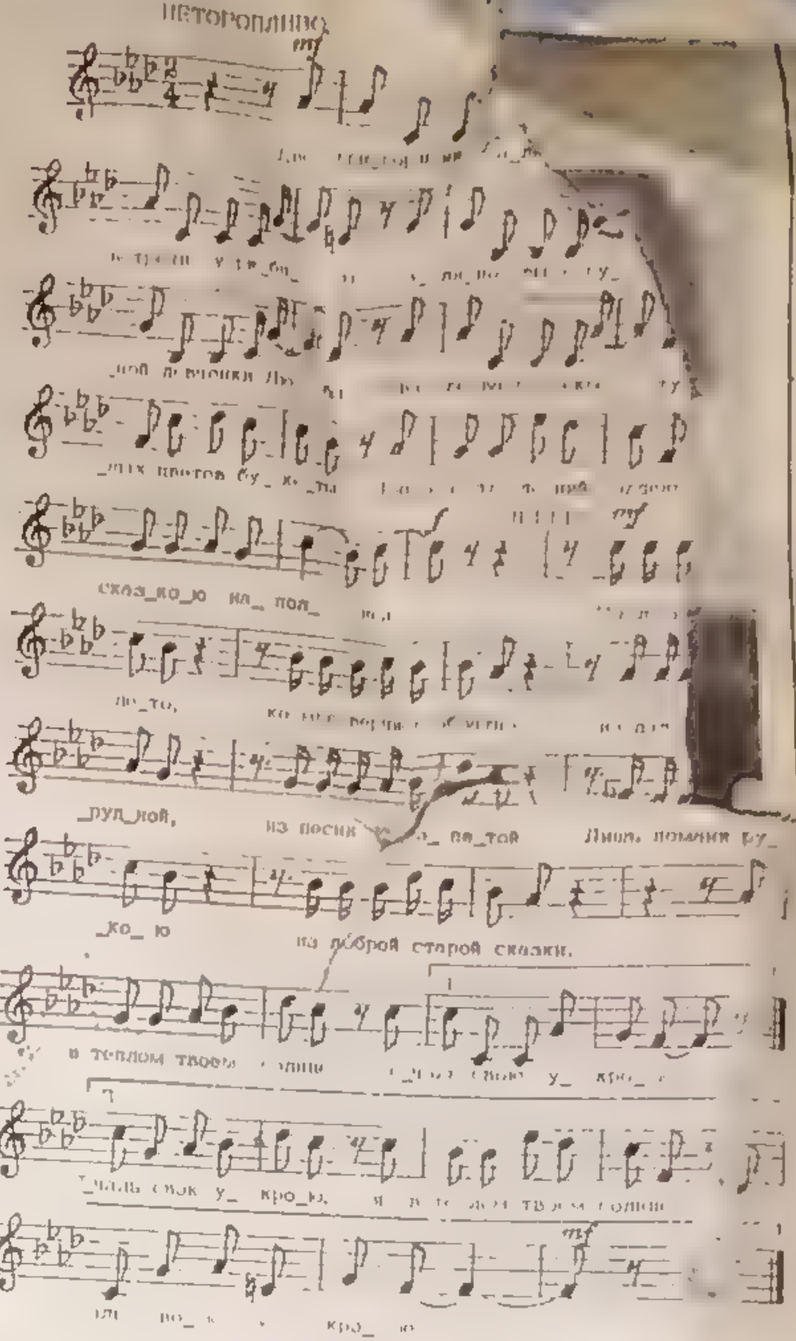
ПРИПЕВ.



2 Ни

МАЛИНОВО

Слова О. ЖУКОВА



Две пригоршни малины
И встречи у рябины,
Малиновые губы
Смешной девчонки Любы.
Два слова по секрету,
Лесных цветов букеты.
Прозрачный летний полдень
Был сказкою наполнен.

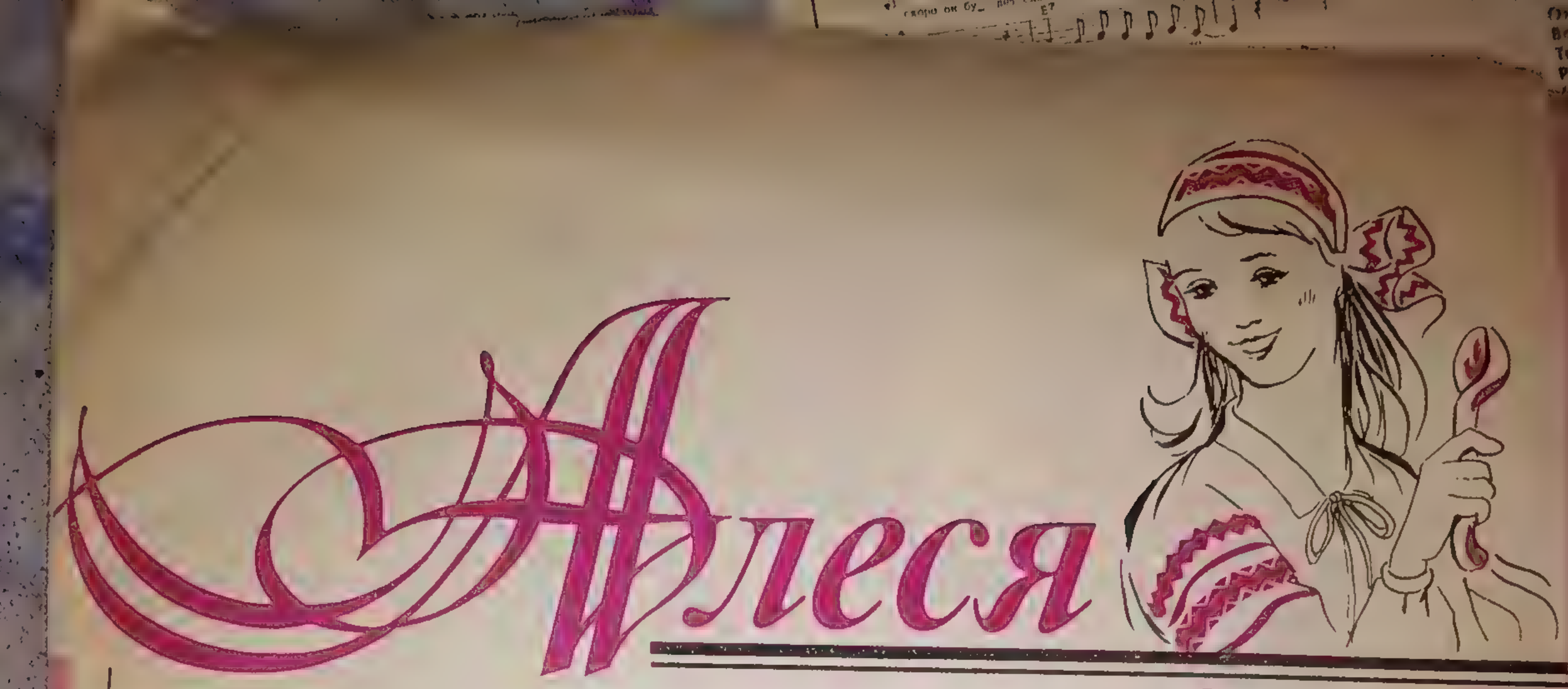
ПРИПЕВ: Малиновое лето,
Ко мне вернись обратно
Из дали изумрудной,
Из песни недопетой.
Лишь помани рукою
Из доброй старой сказки,
Я в теплом твоем солнце
Печаль свою укрою.

Но как забыть мне это
Малиновое лето,
Глаза хмельного цвета,
Вопросы без ответа
И этот запах дивный
Надкушенной малины,
Закаты и рассветы
Малинового цвета!

ПРИПЕВ.

Они со мною снова,
Волшебные три слова,
Твой голос серебристый,
Роса на сонных листьях,
Незваная тревога,
Прощанье у порога,
Две пригоршни малины
И встречи у рябины.

ПРИПЕВ.



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 1 1989

ГОТОВИМ ВКУСНО

Рецепты читателей

СМАЖНИ

Продукты: на 1 кг дрожжевого теста нужно 500 г муки, 0,5 яйца, 17 г дрожжей, 14 г сахара, 4 г растительного масла. Приготовить тесто и дать ему 2 часа подойти. Количество порций зависит от величины смажня — приблизительно 6—10.

Для начинки можно использовать овощи, мясо, ветчину, колбасу, грибы. Все продукты для начинки обязательно должны быть отваренными или жареными.

Когда все готово, на смазанную растительным маслом сковороду кладут тесто, сверху укладывают нарезанную соломкой начинку, заливают яичной смесью (15 г майонеза взбить с яйцом) и запекают в духовом шкафу при температуре 270° в течение 5—7 минут.

З. ГАЛУШКО,
повар кафе «Смажанка», г. Минск.

РУБЕЦ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

Продукты: 1 кг говяжьего рубца, 1/2 кг говяжьего или свиного фарша, 2—3 головки лука, 1—2 моркови, 10 долек чеснока, 50 г масла, красный перец, черный перец, 1/2 стакана подсолнечного масла, соль.

Тщательно зачищенный и промытый рубец варить при слабом кипении часа три в подсоленной воде. После варки рубец вынуть, нарезать лапшой, оставив три куска покрупнее, величиной с дно посуды, в которой будут запекать. Спассеровать в отдельной посуде мелко нарезанный лук и тертую морковь. Добавить фарш, приправы и нарезанный лапшой рубец. Все размешать, поставить на 10—15 минут на слабый огонь. Дно противня смазать маслом, положить ненарезанные куски рубца, перекладывая их начинкой. На каждый кусок класть часть начинки, кусочки масла и дольки чеснока. Таким образом делаются 2—3 слоя. Сверху накрыть все куском говяжьего рубца, смазать маслом и поставить в средне жаркую духовку. За полчаса до того, как блюдо будет готово, еще раз смазать маслом и посыпать красиым перцем.

В. СТОМА,
г. Минск.

МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Отварить в подсоленной воде 1 кг хорошо промытой моркови, очистить и пропустить через мясорубку. Морковное пюре протереть через сито, положить 2 стакана сахара, 2 столовые ложки масла, 3 яйца, цедру одного лимона и взбить все до пышности. Добавить 2,5 стакана муки. Вымесить тесто и раскатать его на доске, посыпанной мукой, в пласт толщиной 1 см. Нарезать выемками разные фигурки, уложить на металлический лист, смазанный маслом. Выпекать при температуре 240°.

Е. АНДРИЕНКО,
г. Армянск.

ТРУБОЧКИ

Продукты: 500 г муки высшего сорта, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан молока, 100 г сахарной пудры, 150 г абрикосового повидла, 100 г сахарного песка, 10 г дрожжей, 1/3 чайной ложки ванилина, соль по вкусу.

Дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплого молока, смешать с мукой и солью, замесить тесто и оставить его в теплом месте на 1—1,5 часа.

Абрикосовое повидло (можно мармелад) уварить с сахарным песком до плотности и охладить. Тесто раскатать в пласт толщиной 3 мм, смазать растительным маслом и разрезать в форме треугольников. На каждый положить начинку и завернуть трубочкой. Выпекать при температуре 190—200° 20—25 минут. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

А. МАРКЕЛОВА,
г. Златоуст.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

Желтки 4 яиц, щепотка соли, 5 долек чеснока, 1/8 л растительного масла, 2 ст. ложки нежирного творога, две сырые луковицы, четверть стручка красного перца.

Перемешивать в миксере на малых оборотах желтки с солью примерно 3 минуты. Очистить чеснок, разрезать дольки пополам, положить в миксер и перемешивать еще минуту. Затем тонкой струей влить масло, не выключая миксер. В конце добавить четыре столовые ложки воды и творог. Лук и перец очистить, промыть, мелко нарезать и подмешать в соус.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ВЯЗАНЫЙ ЖАКЕТ

Для выполнения жакета 46—50-го размеров требуется 600 г толстой пушистой белой пряжи и по 100 г пряжи разных цветов: серой, бежевой, коричневой и розовой. Подбор цветов может быть различным, но лучше подбирать цвета пастельные, неяркие, близкие по тону. Спицы № 4,5 и круговые № 3.

Основной узор — лицевая гладь чулочного вязанья и платочное вязанье.

Для выполнения образца узора наберите на спицы 32 петли (количество петель должно быть кратно 10 плюс 2 кромочные петли) и вяжите следующим образом.

1. 2 ряда (белая нить) — платочное вязание.
2. 4 ряда (бежевая нить) — чулочное вязание.
3. 2 ряда (белая нить) — платочное вязание; при вывязывании 1-го ряда каждые 9-ю и 10-ю петли вяжите так: подхватите правой спицей перемычку изнаночной петли ряда, вывязанного белой нитью ранее (п. 1), и наденьте эту петлю на левую спицу, провяжите основную и поднятую петли вместе; затем подхватите следующую перемычку, наденьте на левую спицу и опять провяжите 2 петли вместе; 2-й ряд вяжите лицевыми петлями.
4. 4 ряда (серая нить) — чулочное вязание.
5. 2 ряда (белая нить) — платочное вязание; вяжите, как п. 3, но соединения с рядом белой нитью делайте в шахматном порядке с предыдущими.
6. 4 ряда (коричневая нить) — чулочное вязание.
7. 2 ряда (белая нить) — платочное вязание, как п. 3.
8. 4 ряда (розовая нить) — чулочное вязание.
9. 2 ряда (белая нить) — платочное вязание, как п. 5.
10. 2 ряда (бежевая нить) — чулочное вязание.
11. 2 ряда (белая нить) — платочное вязание, как п. 3.

Далее повторяйте узор от п. 4. При этом чередуйте 4 цвета по установленному порядку — 4 раза широкая полоса из 4-х рядов разного цвета, а 5-й раз узкая полоса из 2-х рядов нужного цвета; между цветными полосами чулочного вязания — белая полоса платочного вязания. По образцу определите количество петель и рядов в 1 см вязания.

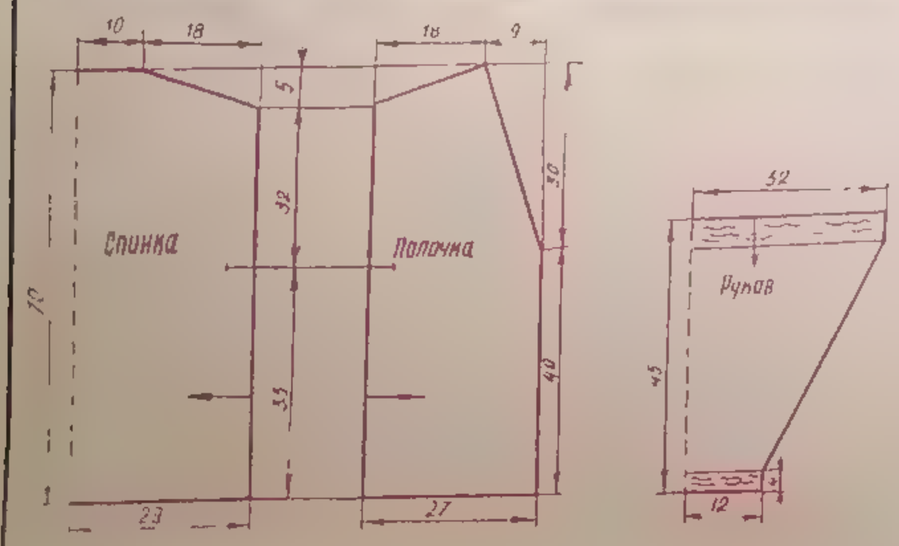
ЖАКЕТ. Спинку вяжите от линии бока. Наберите вспомогательной нитью количество петель, соответствующее 65 см длины боковой линии спинки, свяжите 2 ряда, затем переходите на основную нить (начинайте с белой). Вяжите спинку, равномерно прибавляя по плечевому скосу 8 петель. Вырез горловины вяжите прямо и далее по второму плечевому скосу равномерно убавьте 8 петель. Закончите белой нитью и открытые петли перенесите на вспомогательную нить.

Полочки вяжите также от линии бока. Наберите вспомогательной нитью нужное количество петель, провяжите 2 ряда и переходите на основную нить (белую), далее вяжите, чередуя цветные полосы в той же последовательности, что и при вязании спинки, чтобы по плечевому шву совпадали одинаковые по цвету полосы. Вывязав плечо, начинайте вязать укороченными рядами V-образный вырез горловины. При этом не довязывайте в каждом лицевом или изнаночном (для другой полочки) ряду по 4—5 петель. Закончите вывязывание полочки 2 рядами платочного вязания на всех петлях. Открытые петли перенесите на вспомогательную нить.

Рукав вяжите сверху вниз. Наденьте открытые петли спинки и полочки (по 45—50 петель) на спицы и свяжите сначала 10 рядов белой нитью платочной вязкой, далее чередуйте цветные полосы в определенной последовательности. Уменьшайте вязаное полотно, провязывая по краям по 2 петли вместе через определенные промежутки. Закончите вязание рукава полосой из 10—12 рядов платочной вязки белой нитью.

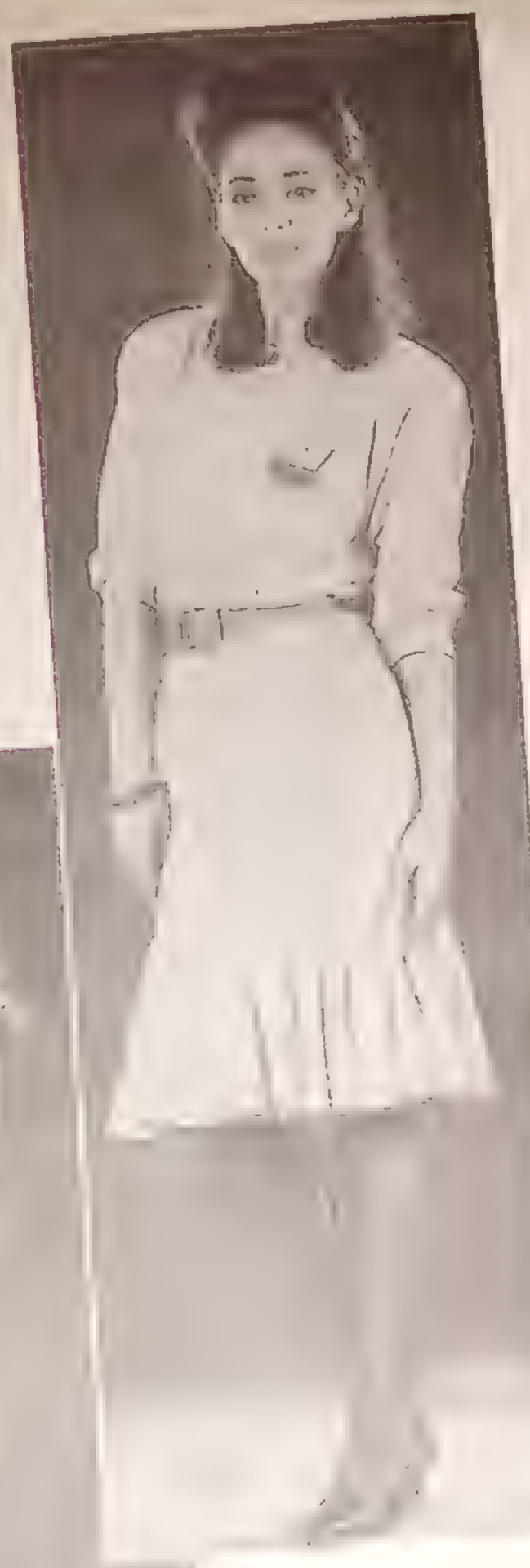
Сшейте рукава, открытые петли жакета по боку сшейте трикотажным швом. Сшейте жакет по плечевым скосам, туго припосаживая шов на кромку.

Перенесите открытые петли края полочки на спицы № 3 и наберите новый ряд петель белой нитью по вырезу горловины спинки, перенесите на спицы открытые петли края второй полочки и вяжите планку для застежки и воротник белой нитью. Начинайте от выреза горловины спинки; в каждом ряду добавляйте то справа, то слева по 4—5 петель, вывязав таким образом воротник высотой 9—10 см, т. е. прибавив все петли по мысообразному вырезу, введите в работу сразу все петли для вывязывания планок под застежку. Вяжите 12 рядов платочной вязкой на всех петлях, в процессе вязания на правой полочке сделайте 6 петель для застежки, для чего закройте в 6-м ряду по 2 петли и восполните их в следующем ряду. Вывязав планки, закройте петли в одном ряду. Воротник же продолжайте вывязывать; при этом для расширения воротника равномерно в нескольких местах прибавляйте петли. Провязав после планки 18—20 рядов, закройте петли в одном ряду, не стягивая их. Обвяжите низ готового жакета крючком рядом столбиков с накидом белой нитью. Подогните обвязку внутрь и подшейте низ потайным швом (уберите под подшивку протяжку цветных нитей по низу жакета). Пришейте пуговицы в тон одной из полос.



(Г. Ильина. Вязание. Альбом моделей.)

АКЦЕНТЫ МОДЫ



МАКРАМЕ

ШТОРА С ОРНАМЕНТОМ

Для плетения шторы 90×200 см понадобятся льняной шпагат толщиной 2,5 мм, прочная палка длиной 90 см и косточки от старых счетов.

Необходимо знать следующие способы плетения: расширенная навеска замочком наизнанку (рис. 1), шахматка (рис. 2), брида (рис. 3), ковандоли (рис. 4), крученый шнур (рис. 5), плоский шнур (рис. 6), ловушка (рис. 7).

Рисунок верхней части шторы состоит из трех ромбов (центрального, правого и левого) и четырех треугольников. В данной работе будут следующие особенности: плотность шахматки 9 узлов × 9 рядов в 10 см, наклонные бриды, открывающие и закрывающие треугольники и ромбы плетутся расширенным репсовым узлом (рис. 8), хотя на схемах будут изображаться как обычно (рис. 3).

Нарежьте 108 нитей по 12 м, навесьте их на палку (рис. 1), проплетите 2 ряда шахматкой (рис. 2). В первом ряду получится 54 узла, во втором — 53 узла. Нумерацию узлов ведите слева направо, рядов — сверху (от палки) вниз.

Отсчитайте 13 узлов во втором ряду. С 14-го по 23-й узел сплетите треугольник шахматкой на уголок с десяти до одного узла. Получившийся треугольник закройте двумя рядами брид. Основой для брид будут служить две правые нити 13-го ряда и две левые нити 24-го ряда. После брид плетите справа и слева от треугольника параллельно бриде по 3 ряда шахматкой. Шахматка плетется следующим образом: завяжите плоский узел, возьмите 2 нити этого узла плюс две нити от бриды, завяжите новый узел и т. д. Точно такой же треугольник сплетите между 31-м и 40-м узлами второго ряда. Основой для брид будут по 2 нити 30-го и 41-го узлов.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РОМБ

Ромб открывается бридами. Основой для правой бриды будет крайняя правая нить от 27-го узла третьего ряда (схема 1), рабочими — две нити от 28-го узла плюс еще 22 нити от последующих узлов. Для левой бриды основой будет первая рабочая нить бриды (она же крайняя левая от 28-го узла), рабочими — 23 нити слева. Далее плетите строго по схеме 1 бридами. Основой для бриды внутреннего ромба возьмите дополнительную нить длиной 50 см.

После того, как открыли внутренний ромб, переходите к плетению шахматки с уголка от одного узла до четырех (схема 2). Квадрат в центре ромба плетется бридами и ковандоли (см. рис. 4). Возьмите дополнительную нить длиной 3 м, прикрепите один ее кокец с изнанки в точке 1 (см. схему 2). Примите ее за основу, проплетите бриду слева направо, рабочими будут 8 нитей от двух узлов шахматки. Остальные 8 нитей будут основой для ковандоли. Так сплетите 5 рядов. Затем справа плетите бриды, а слева ковандоли. Ниже квадрата сплетите шахматку на уголок от 4-го до 1-го узла. Слева и справа от квадрата осталось по 8 нитей, на них сплетите шахматку (см. схему 2), затем пришейте к квадрату в нескольких местах. Закрывая ромб, пользуйтесь схемой 2 и фото.

ЛЕВЫЙ РОМБ

Подготовьте место для ромба, для чего проплетите шахматкой левый верхний угол так, чтобы вершина ромба находилась под 11-м узлом третьего ряда. Раскрывайте ромб, как центральный. В бриде 22 нити рабочие. Вдоль брид сплетите по 1 ряду шахматки (см. фото). Откройте внутренний ромб (в бриде 18 рабочих нитей), затем шахматкой проплетите еще один ряд.

Четыре ромба из брид и ковандоли плетутся без дополнительной нити. Шесть нитей, являющихся в одном ромбе основой для брид, в следующем ромбе будут рабочими.

Закрывайте левый ромб и переходите к плетению правого. Наденьте деревянные бусины (см. фото) на 4 нити. Под каждым ромбом проплетите шахматкой по 3 ряда. Откройте нижние треугольники. Проплетите их аналогично верхним. Заплетите остальные места шахматкой до уровня 30 рядов. Сплетите общую бриду.

Далее плетите шнуры. Чередуя крученый (см. рис. 5) и плоский (рис. 6) шнуры, можно получить геометрический рисунок на нижней части шторы. Конец каждого шнура закрепите ловушкой (рис. 7).

Н. ПОЗНЯК.

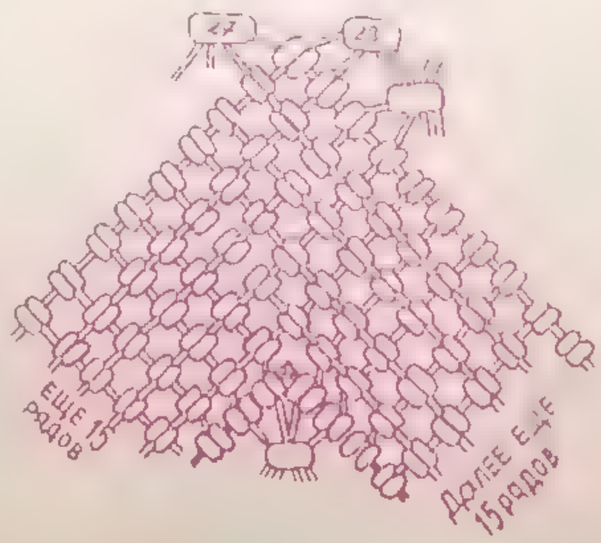


Схема 1

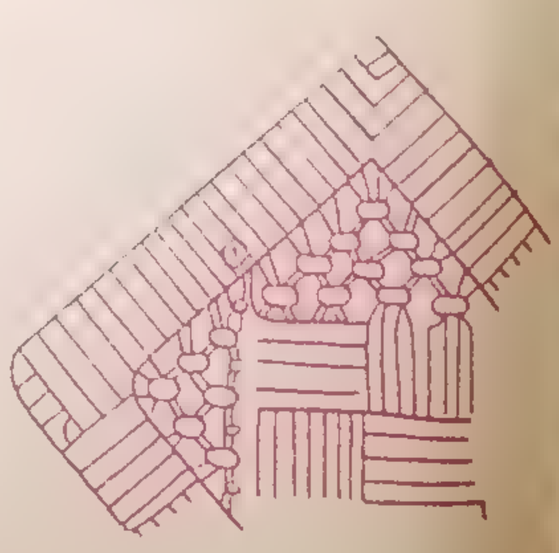


Схема 2

рис 1

рис 2

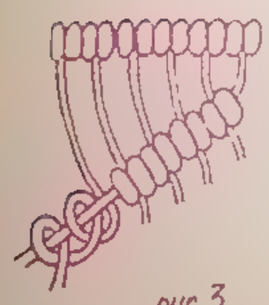


рис 3

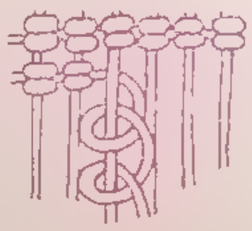


рис 4

рис.5

рис.6

рис.7

рис.8

ЧАЙ или КОФЕ?

Чай оказывает на организм легкое возбуждающее действие, увеличивает его биологическую энергию и придает человеку ощущение бодрости. Согласно наблюдениям, те, кто систематически употребляет этот тонизирующий напиток, как правило, долго сохраняют высокую работоспособность и хорошее здоровье.

Чай — вечнозеленое многолетнее дерево. Оно живет 70—100 лет и может достичь высоты 17 метров. Но чаеводы с помощью селекции и регулярной обрезки добиваются того, что чайные кусты не превышают метра.

В чае содержится около 130 веществ и соединений. Некоторые из них обладают большой биологической активностью, способностью понижать проницаемость сосудистых стенок и восстанавливать их эластичность, а также обуславливают легкий вяжущий вкус и своеобразный аромат чая.

Черный чай благотворно влияет на пищеварительную систему, нейтрализуя часть вредных веществ, образующихся в кишечнике. Кофеин в чае воздействует на сердечно-сосудистую систему гораздо мягче, нежели в кофе. Так же, как и кофе, он стимулирует умственную деятельность, но при этом не оказывает отрицательного влияния.

Черный чай содержит витамины, которые благодаря своим противомикробным свойствам увеличивают устойчивость организма к сопротивлению инфекционным и другим заболеваниям.

Настоятельно рекомендуют чай и стоматологи, так как с чаем в организм поступает такое же количество фтористых соединений, как и при употреблении воды, специально обработанной фтором.

Замечено, что люди, отдающие предпочтение чаю перед кофе, значительно реже болеют атеросклерозом. Естественно, речь идет не о лечении уже возникшего заболевания, а о возможностях профилактики этой болезни, одним из средств которой может быть чай.

Установлено, что крепкий сладкий чай с молоком является хорошим противоядием при отравлениях снотворным, алкоголем или наркотиками.

Чай — прекрасный терморегулятор. Горячий напиток согревает в зимнюю стужу, бодрит и освежает в летний зной. В жаркие дни он понижает температуру не только полости рта, но и всего тела. Дело в том, что содержащиеся в чае вещества и соединения заставляют работать систему терморегуляции организма в ускоренном режиме. В результате с поверхности тела начинает испаряться много влаги с выделением большого количества тепла. В районах с жарким климатом пьют главным образом зеленый чай, особенно богатый витаминами группы А, С и группы В. Он гораздо лучше утоляет жажду, чем газированная или подсоленная вода, поэтому его рекомендуют и работающим при высоких температурах, в горячих цехах. Гипертоникам, которым нельзя увлекаться жидкостями, тоже следует перейти на зеленый чай.

Чай известен и как потогонное средство. В этом качестве его используют при лихорадке, гриппе, острых катарах дыхательных путей. Зеленый чай помогает при дизентерии. Компрессы из чая понижают температуру при солнечных ожогах.

Итак, чай имеет ряд преимуществ по сравнению с кофе, употребление которого связано с определенным риском для здоровья. Этот ароматный напиток могут использовать все — и как лечебное, и как тонизирующее, и как утоляющее жажду средство.

(Журнал «Болгарская женщина»).

ПРИРОДНАЯ КОСМЕТИКА

СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ

ФАСОЛЬ.

Богата белком, минеральными солями, железом и жирами.

Маска для любой кожи: отварить стакан фасоли, в горячем виде протереть через сито или размять пестиком, влить по столовой ложке растительного масла и лимонного сока. Нанести на лицо и шею. Через 20 минут смыть сначала горячей, а затем холодной водой. Маска отбеливает, освежает, оздоравливает кожу, предупреждает ее преждевременное старение.

Водой, в которой варилась фасоль, рекомендуется умываться при чувствительной и сухой коже. Добавить в воду немного растительного масла.

КАРТОФЕЛЬ.

Картофель — не только универсальный пищевой продукт, но и идеальное косметическое средство. Он богат витаминами С, B_1, B_2 и B_6, минеральными солями и микроэлементами.

Маска из теплого протертого картофеля действует на кожу так же благотворно, как массаж: очищает, восстанавливает и обновляет верхний слой кожи — эпидермис. Освежает кожу, придает ей гладкость и упругость.

Маска из отварного протертого картофеля с лимонным соком снимает следы усталости на лице после напряженного дня или бессонной ночи, возвращая ему свежесть.

Маска из сырого картофеля, натертого на терке, размягчает, увлажняет и разглаживает кожу, особенно сухую и шелушащуюся, склонную к раздражению и воспалению.

Тонкими кружочками картофеля покрыть лицо и руки. Маска смягчает и отбеливает кожу, которая приобретает естественный блеск.

Маска для сухой кожи. Растереть деревянным пестиком горячую картофелину, добавить 1—2 ст. ложки горячего молока и желток. Теплую кашицу нанести на лицо и шею, накрыть подогретым махровым полотенцем. Через 20 минут смыть горячей, а затем холодной водой.

Для огрубевшей, сухой, потрескавшейся кожи на руках полезна маска из теплого картофельного пюре с добавлением столовой ложки сухого молока.

Если к обожженному участку кожи сразу же приложить натертый на терке сырой картофель, это не только уменьшит боль, но и предотвратит появление волдырей.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ?

Перхоть — весьма распространенное страдание. Волосы быстро становятся сальными или покрываются белыми чешуйками, которые падают на плечи и причиняют зуд.

Причина появления перхоти — нарушение функций сальных желез. Под влиянием различных факторов — гормональных смущений, нерационального питания — увеличивается количество выделяемого кожного сала, меняется его состав. Эти выделения скапливаются на коже, смешиваются со слущенными ороговевшими клетками, затвердевают и образуют чешуйки. Иногда перхоть сопровождается образованием круглых красных пятен на лице, груди и спине. В этом случае приходится говорить о себорее.

Себорея — хроническое кожное заболевание, требующее длительного и систематического комплексного лечения под контролем дерматолога. Прежде всего нужно отказаться от консервов, жирных и пикантных блюд, спиртных напитков. Деятельность сальных желез улучшают богатая витаминами и минеральными солями пища, сульфатная минеральная вода, а также ванны из нее. Большое значение имеет и тщательное соблюдение правил гигиены, настойчивый уход за кожей и волосами. Несмотря на то, что волосы быстро загрязняются и засаливаются, следует мыть их не чаще 1 раза в 4—5 дней, иначе отделение происходит еще интенсивнее. Если все же голову необходимо вымыть, можно просто ополоснуть ее водой без мыла. Из шампуней рекомендуются специальные, особенно на экстрактах лекарственных трав, или нейтральные.

Благоприятные результаты дает лечение такими испытанными средствами, как витамины группы В, очищенная сера и пивные дрожжи.

Существует множество медикаментов наружного пользования против себореи, однако они дают эффект лишь при легких формах болезни. При тяжелых, запущенных состояниях необходимо обратиться к врачу.

В домашних условиях можно попробовать следующие лечебные процедуры:

1. Приготовить лосьон. Взять 50 г высушенных корней крапивы, измельчить, залить 250 мл воды и поварить на слабом огне 10 минут. Отвар процедить и добавить 100 мл 75-градусного спирта. Ежедневно втирать лосьон в корни волос.

2. Размять стебель и цветки пижмы. Залить кипятком (из расчета 400 мл воды на столовую ложку травы), настаивать не менее полутора часов, процедить. Ополаскивать таким настоем волосы через день в течение месяца.

ЗЕЛЕНАЯ ДЕЛЯНКА

СИНЬОР ПОМИДОР

Плоды томатов (помидоров) обладают высокими вкусовыми качествами, содержат много витаминов, минеральных солей, органических кислот. Чтобы получить хороший урожай, нужно обеспечить все условия для развития растений: тепло, свет, влажность почвы и воздуха, оптимальный состав и количество питательных веществ в почве. Томаты — культура светолюбивая и теплолюбивая, наряду с высокой требовательностью к почвенной влаге предпочитают умеренную влажность воздуха и страдают при ее избытке. Поэтому выращивают их при хорошем дневном освещении, поливают редко, но обильно и усиленно. При недостатке света, особенно в период выращивания рассады, растения вытягиваются, развитие их задерживается, бутонов образуется мало.

Томаты любят невысокую относительную влажность воздуха и хорошо увлажненную почву. При высокой влажности воздуха ухудшается опыление цветков и они начинают опадать, а пересыхание почвы вызывает опадание бутонов. Избыточная влажность воздуха и почвы, густые посевы, частые, но недостаточные поливы, полив холодной водой, слабое проветривание помещений, где находятся растения, могут вызвать поражение сеянцев и рассады «черной ножкой», а взрослых растений — грибными болезнями: в защищенном грунте — кладоспориозом, в открытом грунте — фитофторой. «Лечат» сеянцы и рассаду от «черной ножки», подсыпая под них песок, свежую землю или торф, чтобы появились дополнительные корешки, регулярно взрыхляя почву. Опрыскивают раствором марганцовокислого калия (50 мг на полстакана воды).

Количество вносимых удобрений и их соотношение устанавливают в зависимости от плодородия почвы. Избыток питания так же вреден, как и его недостаток. Если растения отстают в росте, имеют светло-зеленую или бледно-желтую окраску, хорошо подкормить их коровяком, разбавленным водой (1 : 10). На ведро такого раствора добавляют 15 г калийной селитры или сернокислого калия, 10 г двойного суперфосфата, 10 г аммиачной селитры, 0,5 г сернокислого марганца, 0,5 г сернокислой меди, 1 г борной кислоты. На два растения при появлении у них 6—7 настоящих листьев расходуется стакан раствора. За 10—14 дней до высадки в грунт рассаду закаливают и уменьшают число поливов, а с наступлением солнечных дней ее выносят на балкон и оставляют на ночь, если не ожидается заморозков.

У нас в Белоруссии семена томатов сеют в конце третьей декады марта для высадки в открытый грунт и в начале первой декады — для высадки в пленочные теплицы. До появления всходов температуру воздуха поддерживают на уровне 20—25°, а в первые три — пять дней после появления температуру снижают.

Когда появятся два настоящих листочка, сеянцы пикируют (пересаживают) в горшочки или другую емкость высотой и диаметром желательно 8—10 см. При пикировке заглубляют до семядольных листочков и обжимают грунтом почвы, в которую пикируют. Главный корень предварительно прищипывают на одну треть, чтобы образовались более разветвленные и сильные корни.

Распикированные сеянцы хорошо поливают и держат в тени. Лучшая температура в это время 20°. Как только сеянцы приживутся, их ставят на светлое место. В пасмурные дни лучшая температура днем 15—18°. При таком тепловом режиме лучше развивается корневая система и формируются цветки, нормально опыляются. Если температура ниже 15°, у растений задерживается цветение, а при 8—10° прекращается рост и не созревает пыльца. Высокие температуры (свыше 35°) отрицательно действуют на завязывание плодов.

В открытый грунт рассаду высаживают в третьей декаде мая, а в пленочные теплицы в первой декаде мая в лунки, политые водой («в грязь»), и плотно присыпают вначале влажной, а затем сухой землей. Рассада должна быть не переросшей, толстой, низкой (невытянутой), с шестью-восемью хорошо развитыми листьями и зачатками бутонов на первой цветочной кисти.

Скороспелые низкорослые сорта размещают рядами с расстоянием 60 см ряд от ряда и 30 см между растениями в рядах. Высокорослые сорта, к которым относится и большинство сортов, популярных среди любителей, высаживают на расстоянии 70×50 см или 70×70. Высаживать лучше в пасмурный день, а если погода солнечная, то вечером. Поливают регулярно (если нет дождей) раз в неделю, но обильно. Подкармливать начинают не раньше чем через 10 дней после высадки рассады. После подкормки растения окучивают, но не так глубоко, как картофель. Возле стеблей рыхлят на глубину 5 см. Окучивание вызовет рост дополнительных корней, усилит питание и предохранит завязи от опадания.

Помимо прополок, рыхлений и опрыскиваний бордоской жидкостью в однопроцентной концентрации необходимо еще и пасынкование — удаление боковых побегов. Томаты обладают способностью сильно ветвиться, и если выращивать их в естественной форме куста, плоды в условиях Белоруссии в открытом грунте созреют поздно. Растения формируют в три стебля, а если хотят получить более раннюю продукцию,— то в два и один стебель. При трехстебельной форме куста оставляют основной побег и два боковых, расположенных под первой цветочной кистью, ближе к ней, а все нижние пасынки удаляют. При двухстебельной форме куста оставляют, кроме основного побега, один боковой, растущий под первой цветочной кистью. Чтобы сформировать растение в один стебель, выщипывают все боковые пасынки на главном стебле. Пасынки удаляют, когда они достигнут 5—7 см длины. Такая схема формирования растений характерна для сортов открытого грунта, имеющих две-три кисти на главном стебле.

В пленочных теплицах выращивают и такие сорта, на главном стебле которых формируется много кистей. Когда растения таких сортов достигнут большой высоты и будут иметь достаточное количество плодов, точку роста их стеблей прищипывают через один-два листа после последней кисти. Формируют их в один стебель.

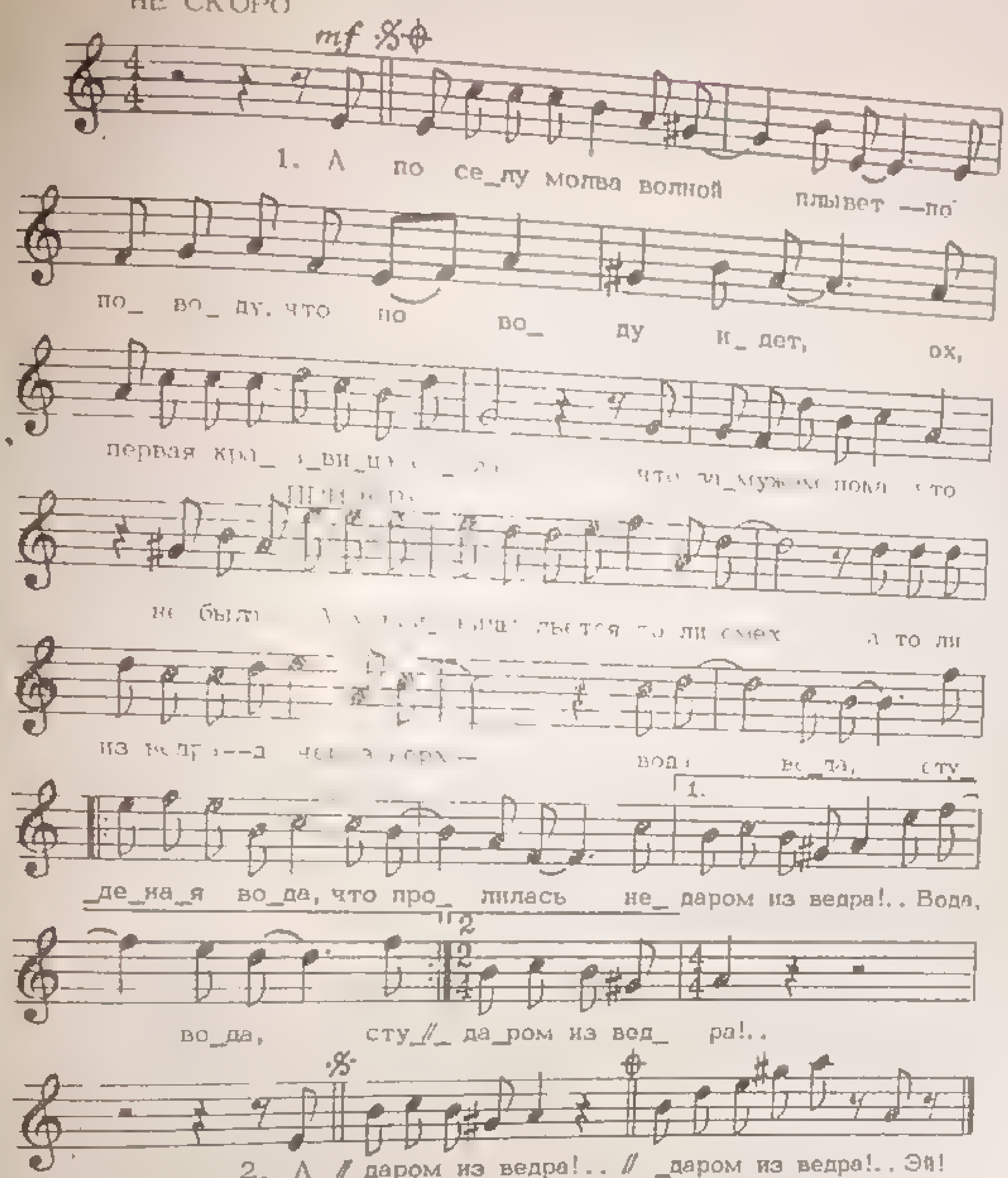
Н. КОСТЕЧКО,
кандидат сельскохозяйственных наук.
г. Минск.

ПЕСНЯ ДЛЯ ВАС

У КРИНИЦЫ

Слова А. ПОПЕРЕЧНОГО

Музыка О. ИВАНОВА



А по селу молва волной плывет —
По поводу, что по воду идет,
Ох, первая красавица села,
Что замужем пока что не была...

ПРИПЕВ: А у криницы льется то ли смех,
А то ли из ведра — да через верх —
Вода, вода, студеная вода,
Что пролилась недаром из ведра!..

А по ночам, когда все хаты спят,
Звенят то ль ведра, то ли звездопад.
Ты, сторож, коли видел, помолчи —
О том, кто ходит пó воду в ночи!

ПРИПЕВ.

А по селу молва волной плывет —
По поводу, что свадьба у ворот,
Что первую красавицу села
Не наша тройка в поле унесла.

ПРИПЕВ.

НАПРАСНЫЕ СЛОВА

Музыка Д. ТУХМАНОВА

Слова Л. РУБАЛЬСКОЙ

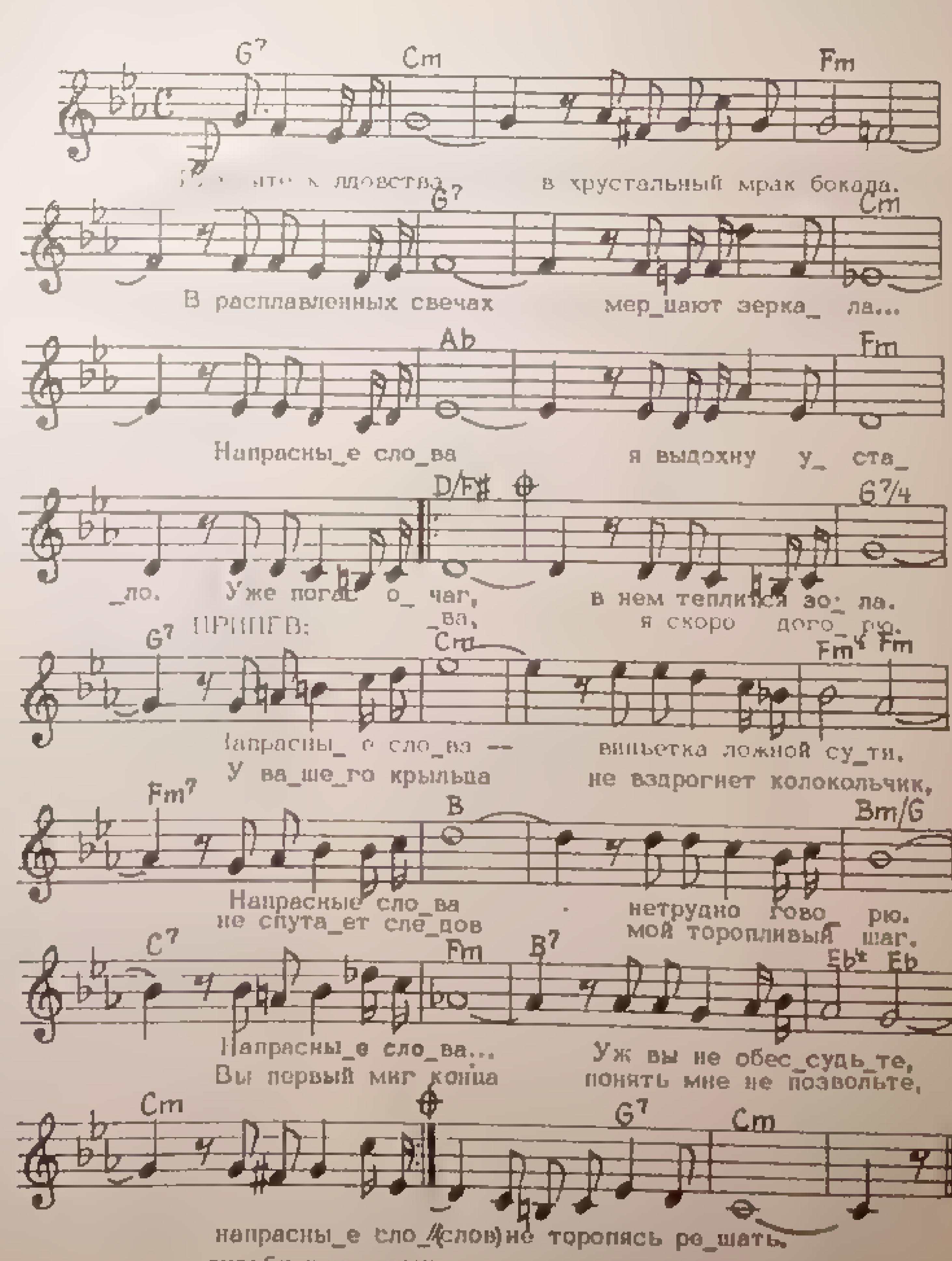
Плесните колдовства
В хрустальный мрак бокала.
В расплавленных свечах
Мерцают зеркала...
Напрасные слова
Я выдохну устало.
Уже погас очаг,
В нем теплится зола.

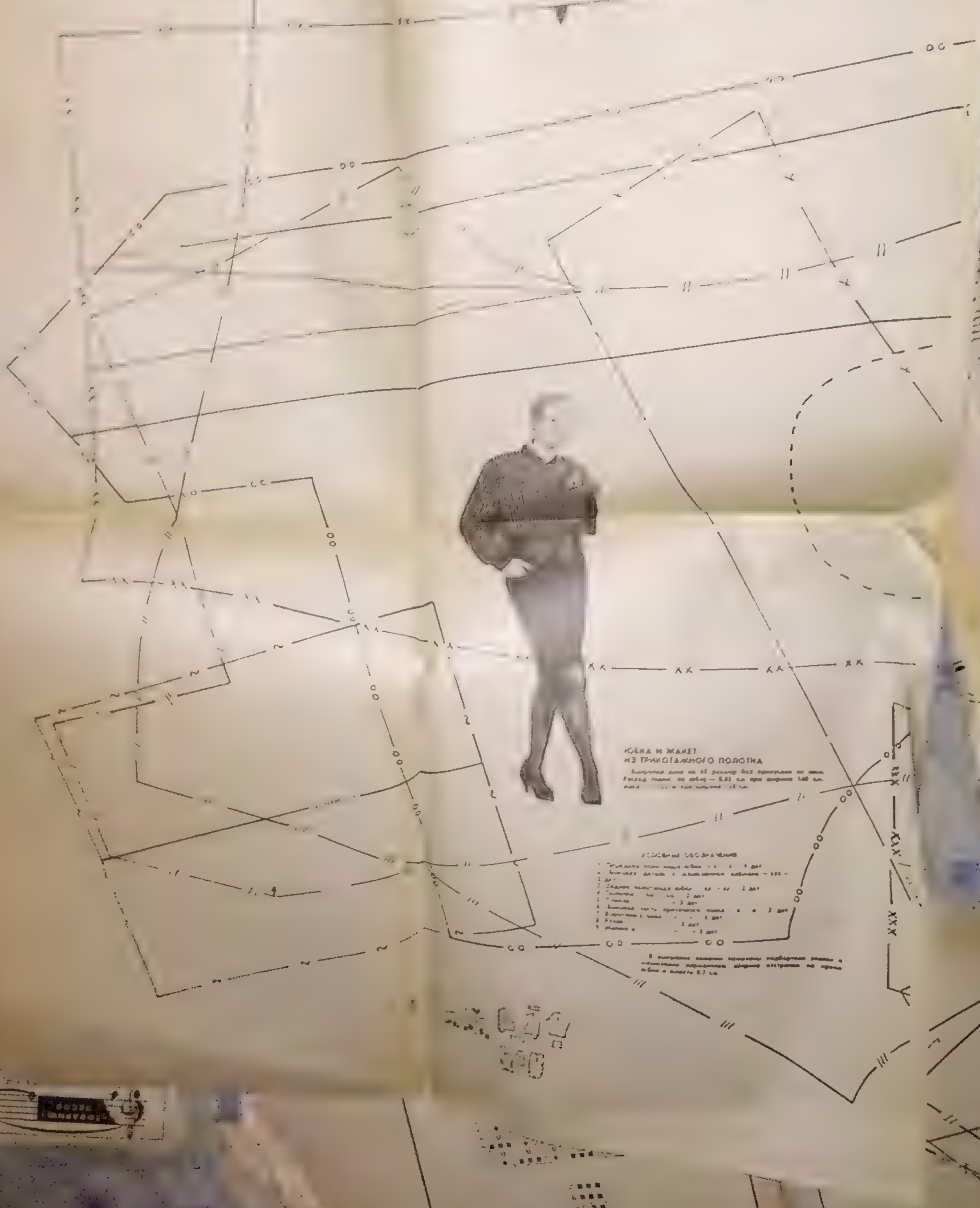
ПРИПЕВ: Напрасные слова —
Виньетка ложной сути.
Напрасные слова
Нетрудно говорю.
Напрасные слова...
Уж вы не обессудьте,
Напрасные слова,
Я скоро догорю.

У вашего крыльца
Не вздрогнет колокольчик,
Не спутает следов
Мой торопливый шаг,
Вы первый миг конца
Понять мне не позвольте,
Судьбу напрасных слов
Не торопясь решать.

Придумайте сюжет
О нежности и лете,
Где смятая трава
И запах васильков...
Рассыпанным драже
Закатятся в столетья
Напрасные слова,
Напрасная любовь.

ПРИПЕВ.





ЮБКА И ЖАКЕТ
ИЗ ТРИКОТАЖНОГО ПОЛОТНА

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

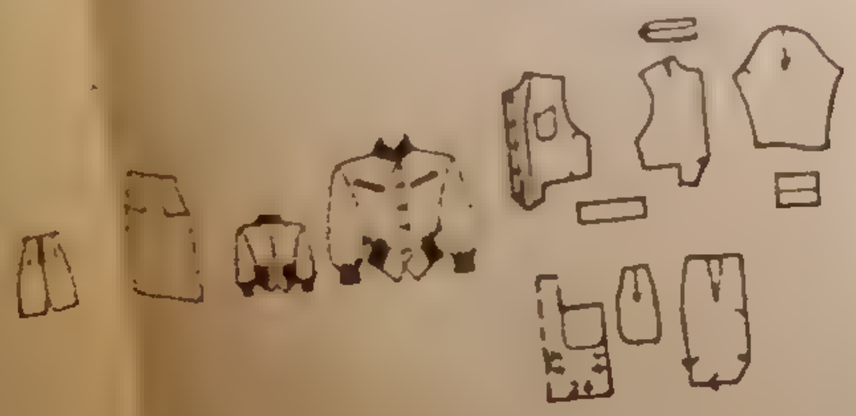
ЮБКА И ЖАКЕТ ИЗ ТРИКОТАЖНОГО ПОЛОТНА.

Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы. Расход ткани: на юбку — 0,85 см при ширине 140 см; жакет — 1,25 м при ширине 150 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Переднее полотнище юбки — x — x — 1 дет.
2. Боковая деталь с мешковиной кармана — xxx — 2 дет.
3. Заднее полотнище юбки — xx — xx — 2 дет.
4. Полочка — oo — oo — 2 дет.
5. Спинка — // — // — 2 дет.
6. Боковая часть притачного пояса — o — o — 2 дет.
7. Воротник-стойка — v — v — 1 дет.
8. Рукав — /// — /// — 2 дет.
9. Манжета — ~— ~— ~— 2 дет.

В выкройке полочки помечены подбортная планка и мешковина карманчика. Ширина отстрочки по краям юбки и жакета 0,7 см.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 1, 1989 г.

Продлить до нужной длины

Вытачка

Г

Продлить до нужной длины

Вышивка

Вышивается гладью.

Нитки подобрать по своему вкусу.

Две пригоршни малин
И встречи у рябины,
Малиновые губы
Смешной девчонки Ли
Два слова по секрету,
Лесных цветов букеты
Прозрачный летний по
Был сказкою наполне

ПРИПЕВ: Малиновое
Ко мне верн
Из дали изу
Из песен не
Лишь поман
Из доброй
Я в теплом
Печаль свою

Но как забыть мне эт
Малиновое лето,
Глаза хмельного цвет
Вопросы без ответа
И этот запах дивный
Надкушенной малины,
Закаты и рассветы
Малинового цвета!

ПРИПЕВ.

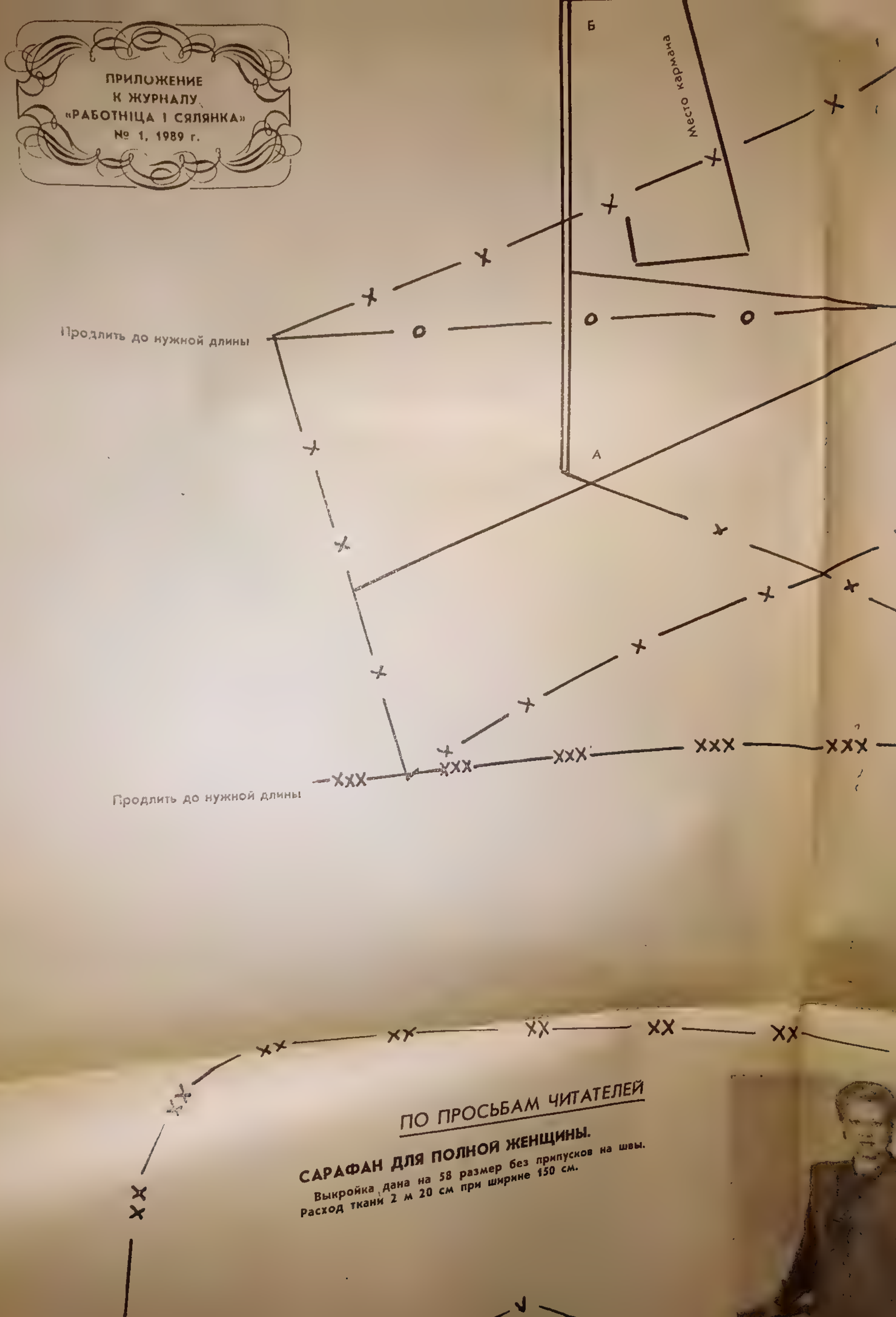
Они со мною снова,
Волшебные три слова
Твой голос серебрист
Роса на сонных листь
Незваная тревога,
Прощанье у порога.
Две пригоршни мали
И встречи у рябины.

ПРИПЕВ.

ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ

САРАФАН ДЛЯ ПОЛНОЙ ЖЕНЩИНЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 1, 1989 г.



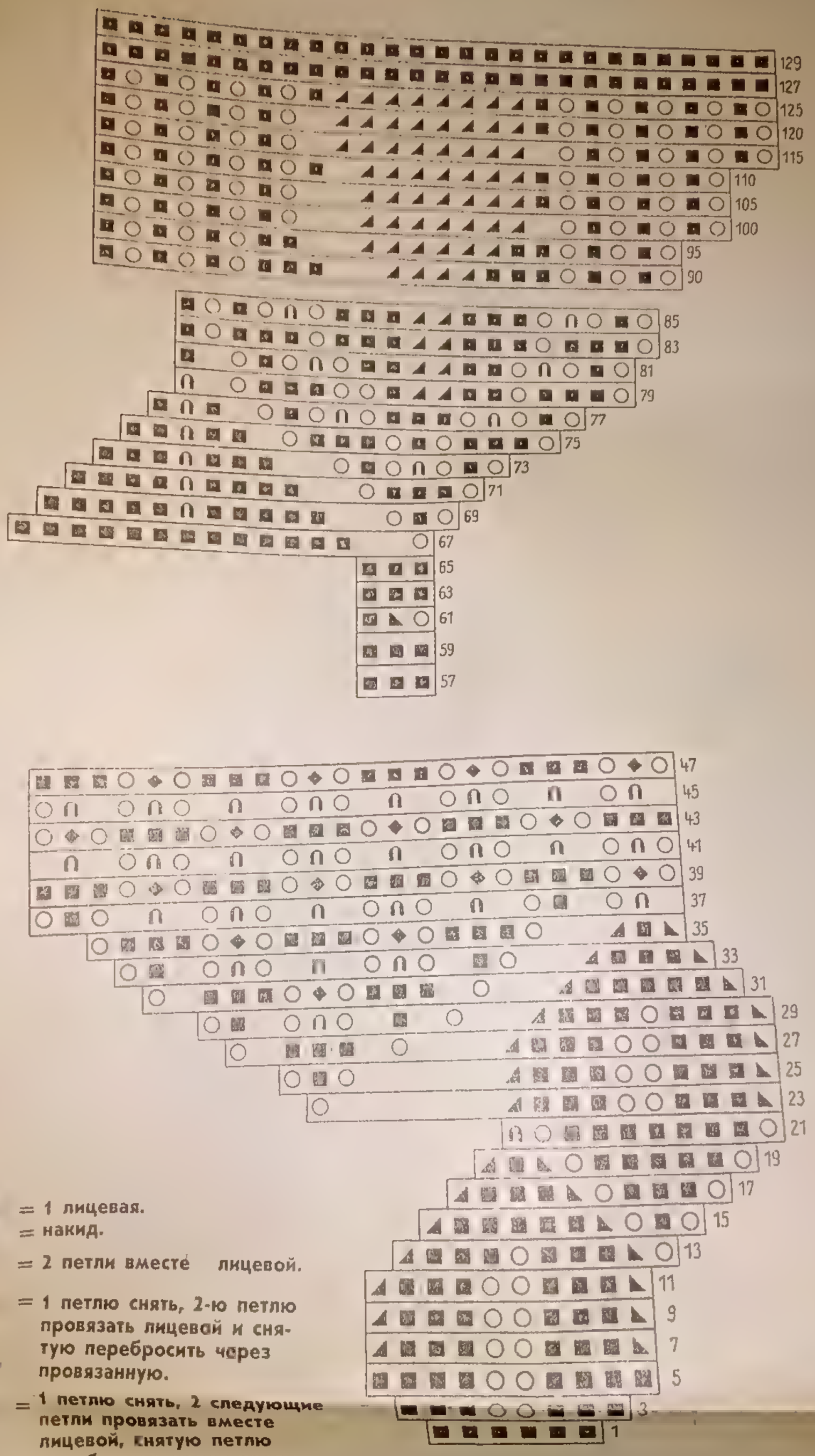
ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ

САРАФАН ДЛЯ ПОЛНОЙ ЖЕНЩИНЫ.

Выкройка дана на 58 размер без припусков на швы.
Расход ткани 2 м 20 см при ширине 150 см.

ВНИМАНИЕ!

В приложении «Алеся» № 11 в части тиража смазана схема вязки салфетки. Предлагаем вниманию рукодельниц эту схему повторно:



= 1 лицевая.

○ = накид.

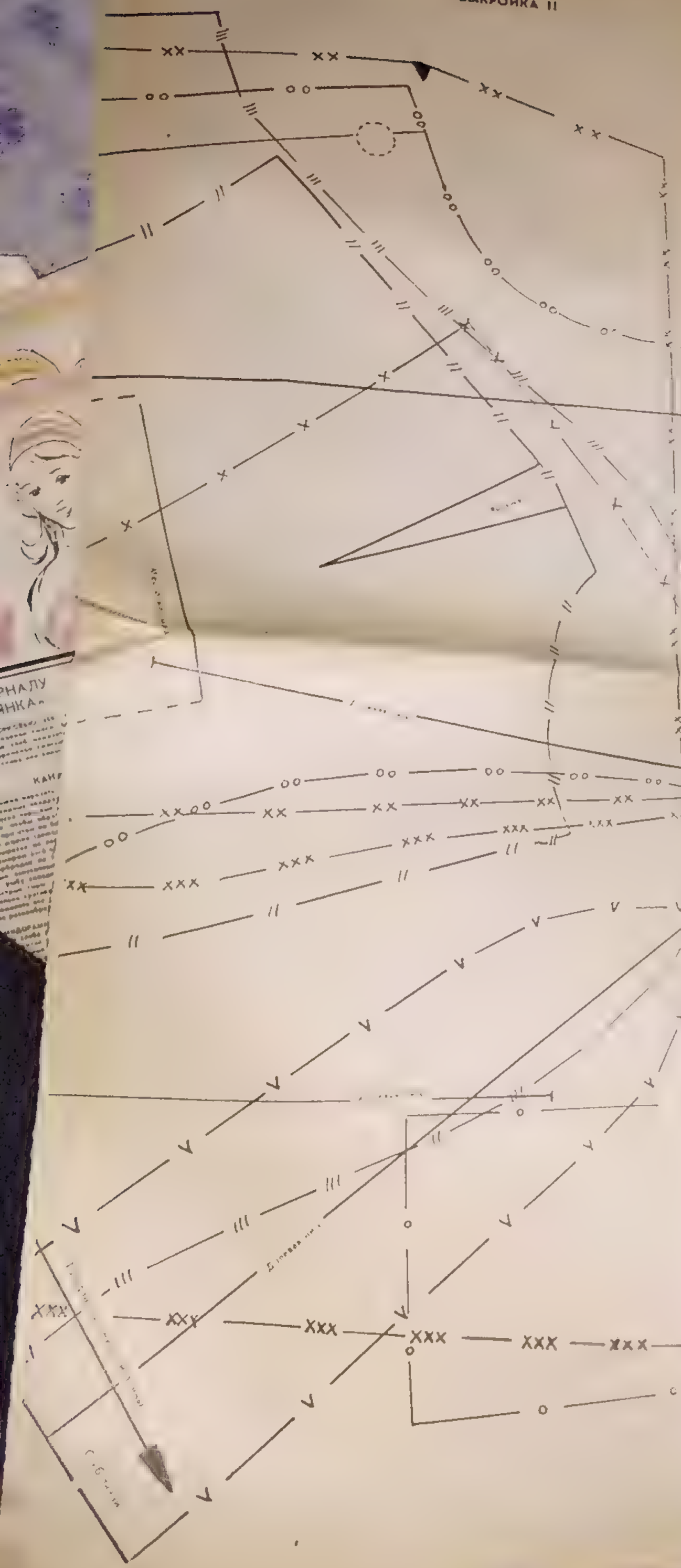
◢ = 2 петли вместе лицевой.

◣ = 1 петлю снять, 2-ю петлю провязать лицевой и снятую перебросить через провязанную.

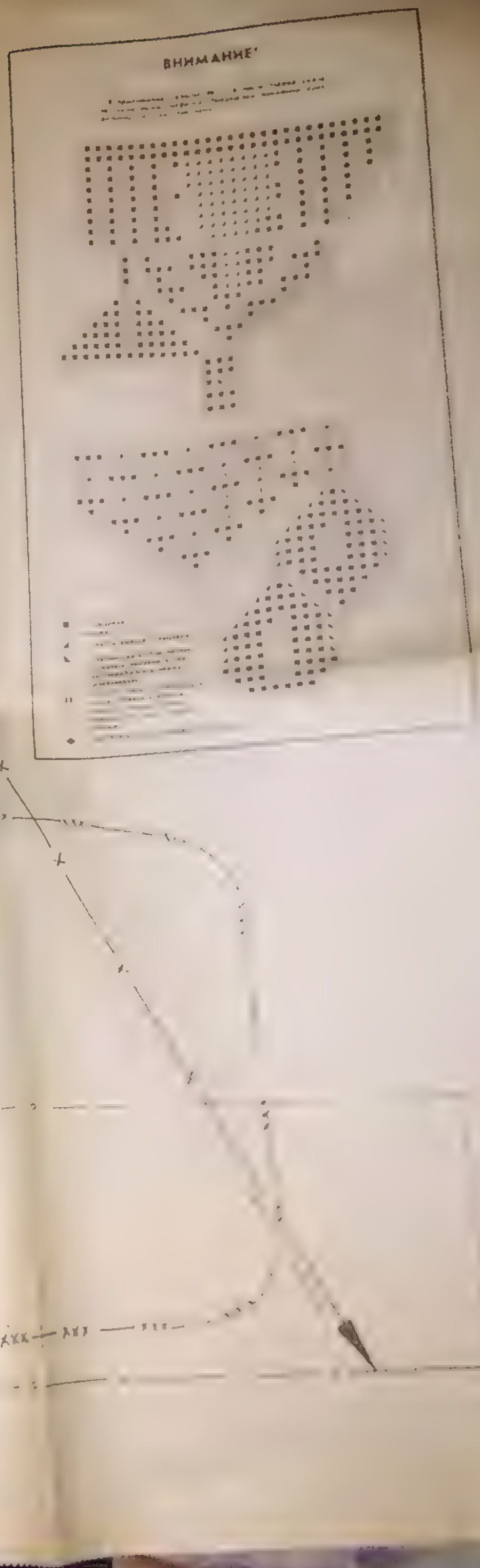
∩ = 1 петлю снять, 2 следующие петли провязать вместе лицевой, снятую петлю перебросить через провязанные.

◆ = провязать петлю лицевой за заднюю стенку.

ВЫКРОЙКА II



ВНИМАНИЕ!



Аллея

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

11

ГОТОВИМ ВКУСНО

НА СКОРУЮ РУКУ

БУТЕРБРОДЫ

С СЕЛЬДЬЮ. Соленую сельдь вымочить в воде и в молоке, снять кожу, выпотрошить, отделить от костей, нарезать мелкими кусочками. Хлеб намазать сливочным маслом. На одну половину ломтика хлеба положить сельдь, на вторую — кусочки сваренного вкрутую яйца, украсить сметаной или майонезом, посыпать зеленью.

С ВЕТЧИНОЙ. Батон белого хлеба разрезать в длину на равные ломтики. Тертый хрен смешать с густой сметаной, заправить по вкусу солью, сахаром и уксусом. На ломтики хлеба намазать приготовленную массу, сверху уложить кусочки ветчины, огурцы и крутые яйца, посыпать зеленью. Приготовленные бутерброды уложить на блюдо.

С САРДИНАМИ ИЛИ ШПРОТАМИ. Хлеб приготовить так же, как для бутербродов с ветчиной. На смазанный маслом хлеб положить нарезанные кусочками сардины вперемежку с ломтиками лимона, посыпать рубленой зеленью петрушки.

С ХОЛОДНЫМ МЯСОМ. Мясо нарезать тонкими ломтиками, положить на куски хлеба, смазанные сливочным маслом, добавить по кусочку огурца, посыпать рубленой зеленью петрушки или лука.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

Для того чтобы разнообразить вкус бутербродов, масло можно заправить. Добавляемые к маслу приправы нужно натереть на терке, изрубить или протереть сквозь сито и смешать с растертым сливочным маслом. Смесь взбивают до получения светлой однородной массы. Чтобы смесь была более мягкой и вкусной, можно добавить также немного сметаны.

СЫРНОЕ МАСЛО: 100 г масла сливочного, 50—100 г сыра, 1 ст. ложка сметаны, красный или черный перец.

Смешать масло, тертый сыр, молотый красный или черный перец, сметану. Чтобы получить смесь с более нежным вкусом, перец можно не добавлять.

ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО: 100 г масла сливочного, 50 г зелени, лимонный сок или кислота, соль.

Зелень петрушки, укропа, лука обварить кипятком, быстро остудить, подсушить полотенцем, мелко изрубить, смешать с маслом, заправить лимонным соком или кислотой.

ХРЕННОЕ МАСЛО: 100 г масла сливочного, 1 ст. ложка тертого хрена, соль.

Взбитое размягченное масло заправить тертым хреном, солью.

С ТВОРОГОМ И МОРКОВЬЮ: 400 г хлеба, 2 ст. ложки масла, 200 г творожно-морковной смеси, 4 сливы или виноградины.

Черный или белый хлеб намазать сливочным маслом, покрыть творожно-морковной смесью. Сверху положить по целой маринованной сливе или винограднне.

КАНАПЕ

Для канапе можно нарезать хлеб в виде разных фигурок — круглых, ромбовидных, квадратных и т. п. — толщиной 0,5—1 см. Нарезанный слегка черствый хлеб надо поджарить на сливочном масле так, чтобы образовалась хрустящая, румяная корочка и хлеб при этом не был засушен.

Для канапе можно также выпекать тонко раскатанное слоеное тесто, вырезая из него выемкой или ножом различные фигурки размером 5—6 см.

Для бутербродов на поджаренном хлебе обычно используют острые закусочные продукты в самом разнообразном сочетании: рыбу холодного копчения, сельдь [особенно рубленую], острые сыры, маслины без косточек, паштеты и др. Это настолько красивая, аппетитная, вкусная закуска, что она может заменить все другие закуски, если приготовить бутерброды из разнообразных продуктов.

С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ. На круглый кусочек поджаренного хлеба положить полукруглый ломтик помидора и такой же ломтик свежего огурца. Помидор и огурец должны составить полный круг. Середину кружка украсить майонезом и кружочком красной редиски.

С СЫРОМ. На хрустящую звездочку из поджаренного хлеба положить тонкий ломтик сыра такой же формы, покрыв его в середине небольшой горкой масла, смешанного с томатной пастой, сверху засыпать тертым сыром.

С КИЛЬКАМИ, АНЧОУСАМИ ИЛИ СЕЛЬДЬЮ. На кружочек поджаренного ржаного хлеба положить кружочек помидора, на него кружок сваренного вкрутую яйца, а сверху — анчоус или кильку без костей, или ломтик сельди. Вокруг сделать ободок из майонеза, выложить на кильку «пуговку» майонеза и украсить бутерброд листиками зелени или кусочком помидора. Бутерброд с сельдью можно покрыть майонезом в виде решетки.

С САРДИНАМИ. На ломтик поджаренного хлеба овальной формы положить кусочек рыбы, покрыть майонезом, в который можно добавить $^1/_2$ ст. ложки вареного протертого шпината или томатной пасты. Сверху украсить половиной ломтика лимона без кожицы и зерен.

ТАРТИНКИ

Это тоже маленькие бутерброды на поджаренном хлебе, но их особенностью является горячий гарнир: мясные, рыбные и другие продукты в горячем виде укладывают на поджаренный хлеб.

Для приготовления тартинок можно рекомендовать, например, жареную ветчину, бекон, корейку или колбасу с яичницей-глазуньей или с жареным луком, горячую говядину с соусом, горячие котлеты, сыр, запеченный с ломтиками помидоров, паштет домашнего приготовления, омлет с зеленым луком и т. д.

ПУЛОВЕР С ГЛУБОКИМ ВЫРЕЗОМ

Размер 44—46

Обозначения: E — напуск
MA — начало вязания
Масштаб: 1 клеточка 2 × 2 см

МАТЕРИАЛ: примерно 500 г шерстяных ниток бежевого цвета средней толщины (100 г около 340 м), спицы № 3 и 3,5.

Резинка (спицы № 3): 1×1. Образец: 24 петли 10 см.

Широкая резинка: 1-й ряд — 3 лицевые, 2 изнаночные. 2-й ряд — 2 лицевые, 3 изнаночные. Ряды 1—2 повторять. Образец: 30 петель/32 ряда (для бейки горловины 42 петли/32 ряда) спицами № 3, для бейки проймы рукава 30 петель/30 рядов спицами № 3,5 -10 см.

Изнаночная гладь: нечетные ряды — изнаночные петли, четные ряды — лицевые петли. Образец: 24 петли/32 ряда спицами № 3 и 22 петли/30 рядов спицами № 3,5 — 10 см.

1. Передняя часть пояса: набрать на спицы № 3 141 петлю (47 см) и вязать изнаночной гладью сначала петли сдвоенной бейки (16 п. 6 см), а затем на остальных петлях вязать широкой резинкой. После 90 рядов (28 см) закрыть 8 петель бейки.

2. Пуловер. На оставшихся 133 петлях (61 см) продолжать вязать спицами № 3,5 изнаночной гладью. После 20 рядов (7 см) от пояса для оформления выреза горловины работу разделить, при этом средние петли станут двумя кромочными. Линия выреза горловины (см. выкройку) получается при убавлении одной петли 12 раз в каждом 3-м ряду и 13 раз в каждом 7-м ряду. После 36 рядов (12 см) от пояса вязать резинкой бейки рукавов. Для получения линии скоса 5 раз в каждом 2-м ряду добавить по 3 петли. После 150 рядов (50 см) от пояса для оформления выемки на спинке в каждом 2-м ряду добавлять петли: 3 раза по 2 петли и 2 раза по 5 петель. Между деталями набрать 17 петель и продолжать вязать спинку пуловера. После 92 рядов (30,5 см) от выемки начать убавление петель бейки рукавов. Затем, после следующих 36 рядов (12 см), связать заднюю часть пояса **(деталь № 3)**. Спицами № 3 петли бейки для захода (8 петель = 3 см) вязать изнаночной гладью, на остальных петлях вязать широкой резинкой. После 90 рядов (28 см) закрыть петли по рисунку вязки.

4. Рукав. Набрать 152 петли (69 см) и вязать изнаночной гладью спицами № 3,5. С двух сторон в каждом 2-м ряду убавлять по 1 петле. После 86 рядов (29 см) связать манжету резинкой 1×1. В первом ряду каждые 2-ю и 3-ю петли провязывать вместе изнаночной. После 26 рядов (8 см) закрыть петли по рисунку вязки.

5. Бейка горловины. Начать вязать с левого нижнего угла. Набрать 3 петли и вязать широкой резинкой (узелковый край). Для образования заостренного мыса 8 раз в конце каждого лицевого ряда добавлять по 3 петли. После 314 рядов (98 см) в начале каждого изнаночного ряда закрывать по 3 петли.

Соединить детали, края бейки горловины наложить друг на друга для образования мыса. Бейку пояса подогнуть наполовину вовнутрь и пришить к пуловеру. Заход и бейку наложить друг на друга и нашить пуговицы.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ТОНКИЙ ВКУС—

ВАШ КОМПАС В ОКЕАНЕ КРАСОК, СИЛУЭТОВ, СТИЛЕЙ,— СЧИТАЕТ НАТАЛЬЯ ФЕДОСЕЕНКО, ИСКУССТВОВЕД БЕЛОРУССКОГО ЦЕНТРА МОДЫ

— Мир моды многолик. Не случайно специалисты сравнивают его с океаном: он то безмятежно спокоен, то грозен, как океан в ненастье. Модные волны поднимают на свои гребни разнообразные течения. Одни бесследно исчезают, другие приходят им на смену. Как же из всего этого многообразия красок, форм, силуэтов выбрать свой стиль, создать свой неповторимы образ!

Идти в ногу с модой — это еще не значит быть красиво одетой. Необходимо следить за тем, чтобы все предметы вашего туалета гармонировали между собой, были подобраны в соответствии с возрастом и особенностями фигуры. Поэтому мода требует от вас тонкого вкуса, проявления творчества, фантазии.

Сегодня гардероб женщины стал разнообразнее, произошло четкое разделение одежды на деловую, нарядную и одежду для свободного времени. Уменьшаются объемы, линия плеча становится более скругленной и покатой. Если раньше мы могли пойти, скажем, в театр в том же костюме, в котором были на работе, слегка украсив его нарядными дополнениями, то теперь такое решение нежелательно. Для торжественных случаев следует шить новые, эффектные платья из дорогих тканей — бархата, тафты, легких трикотажных полотен, хорошо драпирующегося крепдешина. Ткань следует подбирать с учетом своей комплекции, роста и возраста. Полным лучше отказаться от ткани с металлической нитью, а пожилым — от слишком ярких расцветок.

Модная цветовая гамма сегодня очень разнообразна. Ее можно разделить на четыре группы. Первую группу под девизом «Яблоневый сад» составляют светлые, прозрачные, пастельные тона (белый, светло-розовый, прозрачно-голубой). Группа «Цветущая весна» объединяет цвета средней насыщенности: сиреневый, желтый, голубой, мягкий зеленый. В группе «Лето» сочетаются все яркие, насыщенные цвета. «Горные вершины» отличает спокойный, сдержанный, слегка приглушенный колорит (черный, серый, темно-синие, мягкие лиловые, серо-зеленые тона).

Сегодня можно позволить себе самые необычные сочетания, комбинируя любые цвета всех четырех групп, хотя еще вчера, например, расположение синего рядом с зеленым казалось просто невозможным. А как вам нравится ярко-зеленый с насыщенно-розовым или желтый и глубокий вишневый! Яркий колорит, контрасты во всем, в том числе и в цветовой гамме — вот отличительная черта сегодняшей моды. Но излишняя пестрота и крикливость в одежде не говорят о хорошем вкусе. Следует запомнить простое правило: в костюме должны присутствовать не более трех цветов. Иначе одежда вместо того, чтобы украсить человека, сделает его смешным.

Полным девушкам и женщинам не стоит увлекаться яркими цветами, даже если это очень модно. Стоит помнить о том, что крупный рисунок, светлые тона, блестящие ткани еще больше увеличивают объем фигуры. Использовать можно все цвета, но в приглушенном, более мягком варианте. Более темные тона, мягкая клетка, мелкий горошек, продольная полоска, матовая ткань сделают фигуру стройнее.

Интересно сочетание клетки с полоской или горохом. Но желательно, чтобы они были выдержаны в одной цветовой гамме. Рисунок «пье-де-пуль» («куриная лапка»), введенный в моду еще Габриэль Шанель, построен на контрасте двух цветов. Сегодня он вновь популярен и подойдет деловой женщине любого возраста.

Кроме контраста в цветовой гамме и оформлении тканей, в современной молодежной одежде существует популярное противопоставление объемов и длин. Осенью вам просто необходим большой объемный плащ или интересное мини-пальто. Эти вещи хорошо сочетаются с маленьким облегающим платьем. Модны яркие трикотажные рейтузы и гетры в сочетании с мини-юбками, мини-пальто и коротенькими полусапожками. В холодный осенний день хороша будет вязаная или шитая шапочка-шлем.

Конечно, женщина среднего возраста не наденет мини-пальто и яркие рейтузы. Пальто прямого или полуприлегающего силуэта и шляпа — и ваш наряд безупречен. Только не стоит забывать: если вы невысокого роста, не надевайте шляпу, распустив по плечам волосы. Это зрительно сделает вас еще меньше. Не надевайте шляпу и в том случае, если у вас плохое настроение, так как этот головной убор ко многому вас обязывает.

Разнообразие и смешение стилей можно продемонстрировать на примере одежды из джинсовой ткани. Спортивная юбка-«варенка» украшена сегодня воланами, оборками, кружевом, кантом. Вот вам сочетание спорта с романтикой и фольклором. Спорт и классика — черная узкая юбка и удлиненный жакет (7/8 составляет длина жакета, и лишь на 1/8 видна из-под него юбка). Если раньше спортивный стиль считался привилегией молодежи, то сейчас пожилая женщина может позволить себе крупные детали в костюме, одежде.

И все же с годами даже самая экстравагантная женщина начинает отказываться от ультрамодных, броских вещей, отдавая предпочтение спокойным тонам, мягким, плавным линиям (важно только, чтобы это не перешло в консерватизм). Если молодежная мода требует сегодня идеальной фигуры, «подняв на гребень» прилегающий силуэт, то в женской одежде уменьшение объемов происходит несколько спокойнее. Черное полуприлегающее или прямое платье, которое освежит белый кружевной воротник или контрастный гофрированный шарф, совсем не требует от вас безупречных пропорций. Классика — идеальный стиль для женщин среднего возраста.

Подбирая себе сумку, не стремитесь, чтобы она была одного цвета с туфлями. Это совсем необязательно. Она может быть подобрана по контрасту к одежде: к черному платью и туфлям подойдет сиреневая или бирюзовая сумка. Сегодня в моде сумки-конверты, сумки-планшеты самых экстравагантных цветов. Ну, а среди молодежи по-прежнему популярны спортивные объемные сумки.

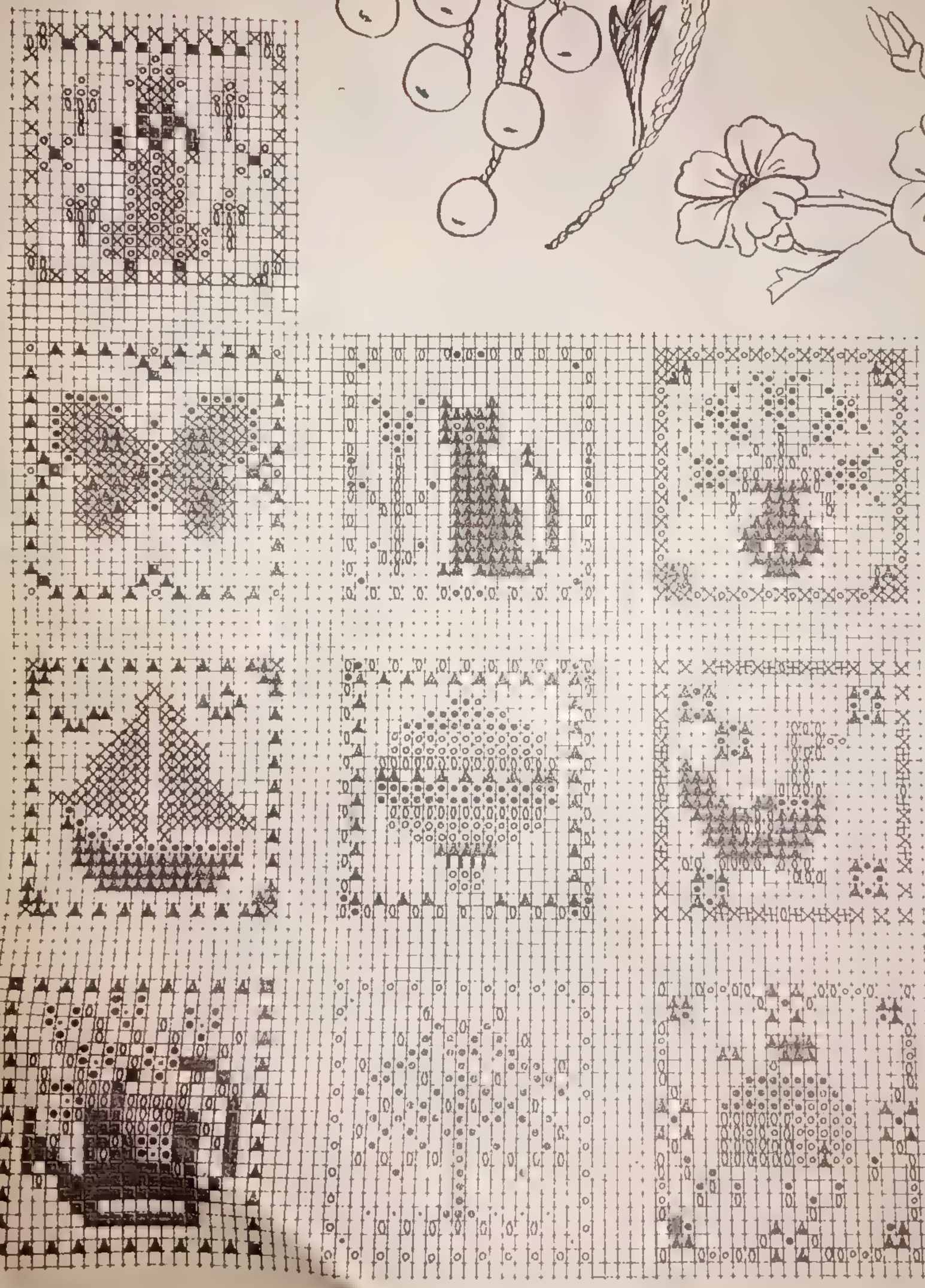
Широкие поясные ремни, благодаря лидирующему положению прилегающего силуэта, будут носить вплоть до 90-го года. Они выполняются из гладких кож, кожи с имитацией, с перламутровым эффектом. Пояса для молодежи, кроме пряжек, могут застегиваться кнопками, крючками и отделываться разнообразными подвесными деталями типа цепочек, колец, рамок. Женщине средних лет с полной фигурой лучше подчеркнуть талию поясом небольшой ширины в тон основной одежды.

Поскольку наша промышленность еще выпускает вещи большими партиями, не исключена возможность встретить где-нибудь своего «двойника». Сделать вещь более индивидуальной помогут вам разнообразные платки, шарфы, банты, сумки, шляпы. И, конечно же, бижутерия.

Вот те основные моменты, на которые хотелось сегодня обратить ваше внимание. Воспользуйтесь ими при обновлении своего гардероба.

Записала Д. ЗАХАРЕВИЧ.

ДЛЯ ДЕТСКИХ ВЕЩЕЙ



розовый
синий
желтый
зеленый
голубой
красный

САЛФЕТКА

МАТЕРИАЛ: около 90 г ниток № 20, спицы № 2, крючок № 2.

ВЫПОЛНЕНИЕ: сделать цепочку из 41 воздушной петли. Затем в 35, 31, 27, 23, 19, 15, 11 и 7 воздушные петли провязать по 1 столбику с накидом, делая между ними по 3 воздушные петли. Закрыть ряд полустолбиком. После этого в 1-ю воздушную дужку сделать 12 петель (как показано на рис. а, в, с), в следующие 7 воздушных дужек по 6 петель, затем снова 12 петель. Со второй стороны в 7 воздушных дужек также сделать по 6 петель, получив в итоге 108 петель. Эти вывязанные крючком петли поровну распределить на 4 спицы, 1 ряд связать лицевыми петлями. Дальше работать по схеме, раппорт узора повторять 18 раз на рядах 1—55. Двойные накиды в четных рядах провязывать так: 1 петлю изнаночной и 1 петлю лицевой. Ряды 49—55 вязать, как ряды 41—47, ряды 56—60 вязать лицевыми петлями, 61-й ряд вязать по схеме. От 62-го ряда еще 5 рядов вязать лицевыми петлями. Начиная с 67-го ряда раппорт узора повторять 34 раза. Необозначенные ряды 86—89 вязать лицевыми петлями. Ряды 129 и 130 вязать двойной нитью, причем в 130-м ряду петли закрыть свободно, не стягивая. Салфетку слегка накрахмалить и натянуть.

Пояснение к схемам. Ряды читать справа налево. Цифра сбоку указывает номер ряда. Ниже дается разъяснение знаков. Пустая клетка никакой петли не обозначает, она существует лишь для построения нужной схемы. Все четные ряды вязать лицевыми.

— лицевая.

○ — накид.

— 2 петли вместе лицевой.

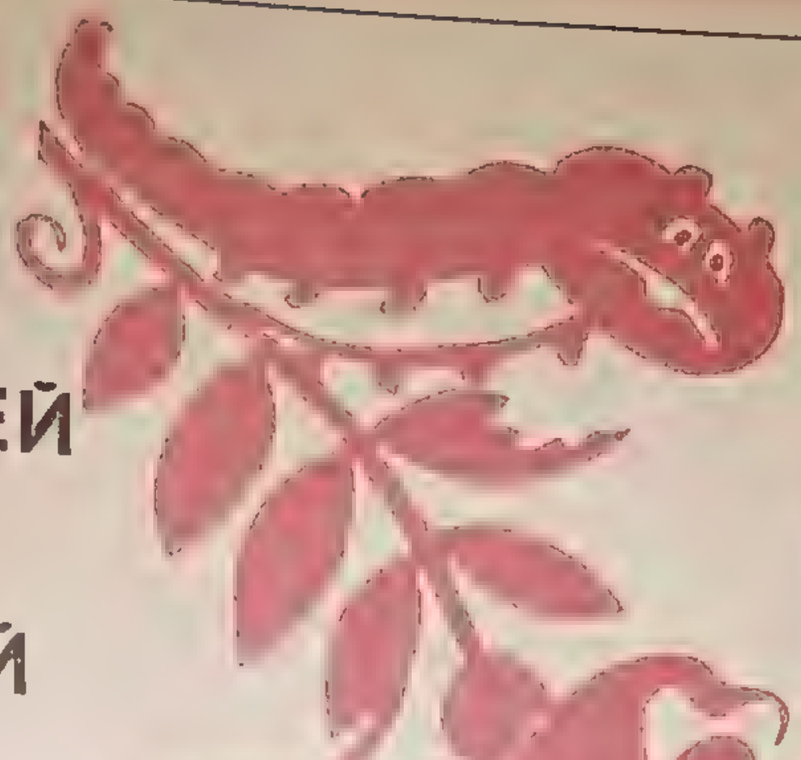
— 1 петлю снять, 2-ю петлю провязать лицевой и снятую перебросить через провязанную.

— 1 петлю снять, 2 следующие петли провязать вместе лицевой, снятую петлю перебросить через провязанные.

— провязать петлю лицевой за заднюю стенку.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ЗАЩИТА ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ И БОЛЕЗНЕЙ



Четвертую, а иногда и третью часть урожая можно потерять, если не вести регулярную борьбу с вредителями и болезнями овощных культур.

В последнее время большое распространение получили химические средства защиты урожая. Они очень эффективны, но на приусадебных участках их применение нежелательно, так как не исключена возможность попадания в пищу с овощами остатков ядохимикатов. А если учесть, что у любителей площадь под огородом, как правило, небольшая, советуем для борьбы с вредителями и болезнями применять безвредные средства, используя агротехнические, физико-механические, биологические методы, а также отвары, настои и порошки диких и культурных растений, обладающих способностью убивать насекомых и возбудителей болезней.

Однако в борьбе со злостными вредителями (медведкой, проволочником, колорадским жуком, картофельной молью и др.) и болезнями (фитофторой картофеля и томата, ложномучнистой росой лука и др.) не обойтись без ядохимикатов.

Агротехнические методы носят в основном профилактический характер. Они включают правильное чередование культур, глубокую обработку почвы, своевременные подкормки.

Правильное чередование и размещение культур способствует сокращению количества вредителей и инфекций в почве. Например, нельзя размещать крестоцветные культуры по крестоцветным, нельзя их возвращать на старое место ранее чем через 4—5 лет.

При глубокой перекопке почвы с осени некоторые вредители извлекаются на поверхность и погибают от мороза, дождей или же поедаются птицами, и наоборот — многие из отложенных яиц, личинок или спор, попав в более глубокие слои почвы, погибают. При перекопке происходит и непосредственное уничтожение насекомых.

Внесение удобрений и подкормок, поливы способствуют интенсивному росту растений, усилению их жизнедеятельности и защитных механизмов. Это также препятствует их поражению.

Один из самых распространенных механических приемов борьбы — ручной сбор малоподвижных насекомых (гусениц, колорадских жуков и их личинок). Многих мелких насекомых, в том числе и блошек, можно собрать, используя пылесос. Для этого достаточно в нем вместо плотного фильтра поставить редкую сетку или марлю. Собранных насекомых уничтожают, бросая их в бутылку с крепким раствором поваренной соли или эмульсией керосина. Для вылавливания мелких подвижных насекомых можно сделать марлевые сачки или быстрозакрывающиеся ящички. Для отлова крестоцветных, земляных и других видов растительных блошек используют листы фанеры, картона или плотной материи, смазанной клейкими веществами. Протаскивая эти приспособления над пораженными растениями несколько раз, можно собрать блошек, которые прилипают к липкому слою.

Ночных бабочек успешно вылавливают, применяя световую ловушку. Сделать ее сравнительно несложно, особенно если есть источник света. Для улавливания насекомых под лампой ставят чашку с эмульсией керосина (нефти) или некрепкий раствор быстродействующего ядохимиката. Прилетевшие на свет насекомые ударяются о фонарь и падают в жидкость, где и погибают.

Для ловушек можно использовать привлекающие запахи. Например, в период лёта бабочек капустной белянки или моли раскладывают в ящики свежие листья капусты. Насекомые откладывают там яички, которые нетрудно уничтожить. Для отпугивания насекомых овощные растения опрыскивают отваром листьев или цветов какого-либо декоративного дерева (например, белой акации).

Будьте наблюдательны — и вы заметите, что нередко гусеницы многих вредителей погибают как бы сами по себе, от них остается лишь сухая оболочка. Но это не так: просто на грядках побывали ваши друзья — насекомые, которые паразитируют на яичках, личинках или взрослых особях вредителей.

Чтобы привлечь на огороды полезных насекомых, в местах, куда не попадают ядохимикаты, высевают нектароносы (укроп, морковь, петрушку, кориандр, мелиссу, катран и другие). Прилетая на цветы этих растений, полезные насекомые размещаются по всему участку и уничтожают огородных врагов.

Вместо химических средств борьбы можно пользоваться многими растениями, которые способны убивать насекомых. Собирать надземные части таких растений лучше всего в фазах начала цветения или цветения, когда они наиболее токсичны. Если же используются клубни, луковицы, корневища, то заготавливать их нужно ранней весной или поздней осенью, а не в период бутонизации, цветения и созревания семян. Сушить в тени или под навесом, сразу же после сбора, не давая растениям слеживаться. Желательно, чтобы в этом месте был сквозняк, исключающий согревание и плесневение растительной массы. Хранить высушенные растения подвешенными в бумажных или матерчатых пакетах. Помещение должно быть сухим, прохладным, с хорошей вентиляцией. Срок хранения растительной массы — один год, корней, семян и плодов — два года.

Для борьбы против тлей и клещей применяют отвары ботвы томата, табака, луковой шелухи, чеснока, горького перца, тысячелистника, одуванчика, корней конского щавеля.

Отвар полыни горькой используют против гусениц или плодожорок. Его готовят из 1 кг хорошо провяленных растений, которые кипятят в небольшом количестве воды 10—15 минут. После охлаждения отвар процеживают и добавляют к нему воду до 10 л. Опрыскивать с интервалом в 7 дней до полного уничтожения гусениц.

Настой лопуха уничтожает гусениц, белянку, совку. Его готовят из мелко нарубленных листьев, которые укладывают в посуду, заполняя ее наполовину. Затем заливают до краев водой, настаивают в течение трех дней и после процеживания опрыскивают растения.

Настой картофельной ботвы помогает бороться против паутинного клеща. Для его приготовления взять 1,2 кг свежей ботвы, измельчить и залить 10 л воды, настоять в течение 2—3 часов, процедить и опрыснуть растения. Более концентрированный раствор может вызвать ожоги. Вместо свежей ботвы можно брать и сухую массу (около 100 г на 10 л воды).

ПЕСНЯ ДЛЯ ВАС

СКУПИМСЯ НА ЛЮБОВЬ

Слова И. РЕЗНИКА

Музыка А. ПУГАЧЕВОЙ

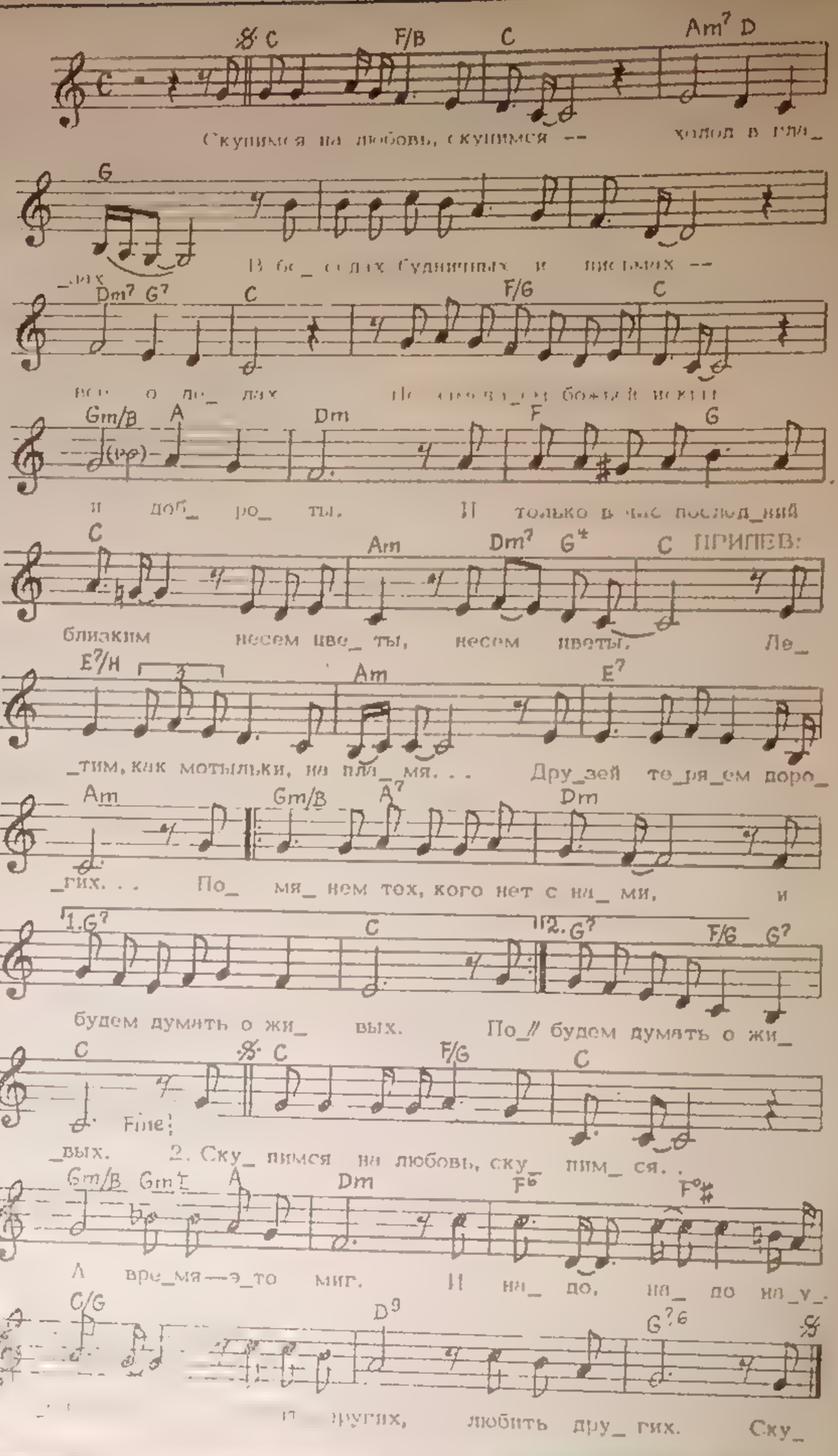
Скупимся на любовь,
скупимся —
Холод в глазах.
В беседах будничных
и письмах —
Все о делах.
Не замечаем божьей
искры
И доброты.
И только в час
последний близким
Несем цветы,
Несем цветы.

ПРИПЕВ: Летим, как мотыльки,
на пламя...
Друзей теряем
дорогих...
Помянем тех, кого
нет с нами,
И будем думать о
живых.

Скупимся на любовь,
скупимся —
В сердце мороз.
Минутной слабости
стыдимся
И светлых слез.
Проходят дни вполне
серьезно
По пустякам.
И понимаем мы так поздно,
Кто дорог нам,
Кто дорог нам.

ПРИПЕВ.

Скупимся на любовь,
скупимся...
А время — это миг.
И надо, надо
научиться
Любить других,
Любить других.
Скупимся на любовь,
скупимся...

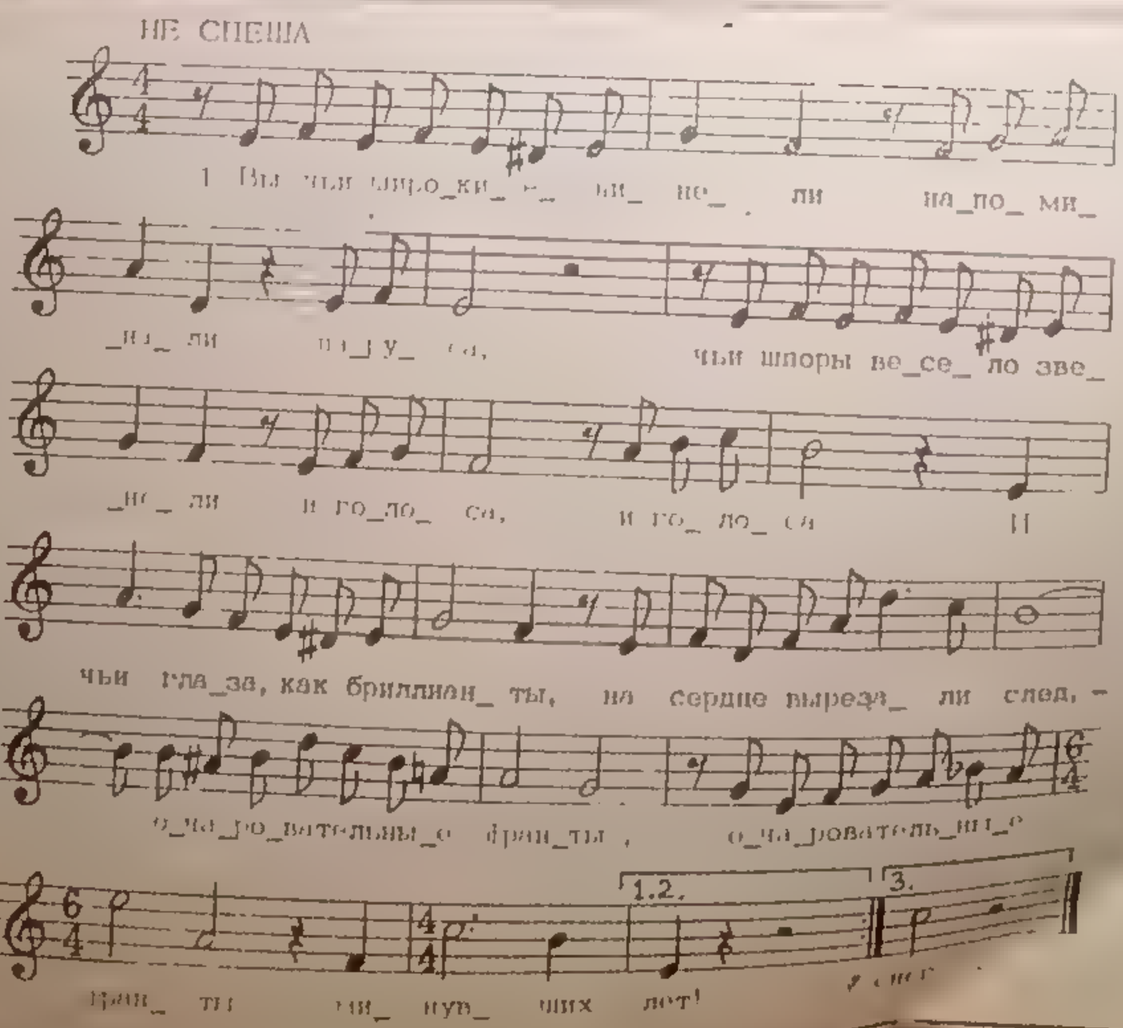


ДОМАНС НАСТЕНЬКИ

Из телефильма «О бедном гусаре замолвите слово»

Слова М. ЦВЕТАЕВОЙ

Музыка А. ПЕТРОВА



Вы, чьи широкие шинели
Напоминали паруса,
Чьи шпоры весело звенели
И голоса, и голоса...
И чьи глаза, как бриллианты,
На сердце вырезали след,—
Очаровательные франты
Минувших лет!

Одним ожесточеньем воли
Вы брали сердце и скалу,—
Цари на каждом бранном поле
И на балу, и на балу.
Вам все вершины были малы
И мягок — самый черствый хлеб,
О молодые генералы
Своих судеб!

О, как, мне кажется, могли вы
Рукою, полною перстней,
И кудри дев ласкать — и гривы
Своих коней, своих коней.
В одной невероятной скачке
Вы прожили свой краткий век...
А ваши кудри, ваши бачки
Засыпал снег...

Здоровье

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 9 1989

ГОТОВИМ ВКУСНО

Чудесный орех

Издавна грецкий орех славится у народов разных стран как питательное и лечебное средство. Сведения о нем можно встретить в различных письменных памятниках. Существуют многочисленные легенды об этом растении. Одна связана с его противоядным действием, в другой — ядро ореха сравнивается с человеческим мозгом, в третьей — орех считается символом прочного брака.

Специалисты по диетологии утверждают, что грецкий орех — исключительно ценный продукт питания. Его вводят в рацион ослабленных людей, а также спортсменов, космонавтов, поскольку он восстанавливает силы и бодрость, снимает усталость.

Больше всего в орехе содержится жира (57—62 %). Чтобы удовлетворить суточную потребность организма в жирах, взрослому человеку достаточно съесть 25 орехов средней величины, а ребенку и того меньше. Жир орехов очень полезен для организма: он богат ненасыщенными жирными кислотами (линолевой, линоленовой), которые имеют большое значение в профилактике атеросклероза. Масло грецких орехов по пищевой ценности не уступает подсолнечному, кукурузному, кунжутному.

По содержанию белковых веществ (15—16 %) орехи приближаются к мясу, рыбе и некоторым молочным продуктам и очень ценны по аминокислотному составу. В них много незаменимых аминокислот — по их содержанию белок грецкого ореха стоит на одном из первых мест среди растительных продуктов.

Углеводов мало (7—13 %). Это значит, что орехи хороши для больных сахарным диабетом.

В орехах много солей калия, кальция, фосфора и железа. Есть микроэлементы, участвующие в кроветворении, входящие в состав различных ферментов организма. По содержанию йода и цинка орехи превосходят многие другие растительные продукты. В скорлупе зеленого несозревшего ореха много витамина С.

Как лечебное средство грецкий орех применяется с давних пор. Великий врач восточного средневековья Авиценна постоянно рекомендовал его для восстановительного питания и лечения. Классик античной медицины Гален применял сок молодых орехов с медом для лечения язвенных поражений слизистой оболочки рта. В народной медицине настой из листьев ореха используется для изгнания глистов, им полощут рот при стоматитах, горло — при ангинах, принимают внутрь при кишечных расстройствах. Чтобы приготовить настой, одну столовую ложку измельченных сухих листьев запивают стаканом кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают и пьют 3 раза в день по четверти стакана.

Из листьев орехового дерева получен алкалоид югландин, обладающий выраженным антибактериальным и противогрибковым действием. В медицинской практике препарат «Юглон» применяют при лечении туберкулеза кожи, экземы, лишаев, а также местно — при некоторых заболеваниях кожи.

Орехи вместе с медом полезны в период выздоровления после тяжелых болезней, при плохой прибавке в весе у детей, для лечения малокровия.

Считают, что в листьях грецкого ореха есть вещества, которые обладают заметными инсектицидными свойствами. Ими перекладывают при хранении шерстяные, меховые вещи, чтобы уберечь их от моли. Соседство с грецким орехом не переносят многие виды мошек, комаров, мух. Поэтому ореховые деревья сажают вблизи домов и хозяйственных построек и считают, что это служит хорошей защитой от насекомых.

Грецкие орехи широко применяют в пищевой промышленности, кондитерском производстве и кулинарии. Их добавляют в салаты, соусы, ими приправляют мясные изделия, с ними готовят пирожные, печенье, торты.

Предлагаем вам несколько кулинарных рецептов.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

Три средние по величине вареные свеклы натереть на крупной терке, добавить 20 штук измельченного чернослива, 50 г кураги, чеснок по вкусу и один стакан грецких орехов. Перемешать, заправить майонезом (200 г). Поставить в холодильник для пропитки.

КУРИНЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

Курицу отварить. Отделить мясо от костей, измельчить. Добавить чеснок по вкусу, один стакан грецких орехов. Перемешать, заправить майонезом (200 г). Оставить в холодильнике для пропитки.

ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить, очистить от скорлупы и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Всё это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Пудинг нужно выпекать в духовом шкафу со средним жаром в течение 30—40 минут. Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать горячим.

На 150 г грецких орехов — 3 яйца, 250 г белого хлеба, 3/4 стакана сахара, 1,5 стакана молока, 100 г сливочного масла.

Приятного аппетита!

И. КАРАНЧУК,
врач лаборатории гигиены питания
Минской городской санэпидстанции.

СВЕТСКИЙ ВЕЧЕР

Вы никогда не задумывались, уважаемые читательницы, что нравится женщинам больше всего! Задумывались! И считаете, что каждая имеет свои наклонности и свое любимое занятие! Согласна с вами. Но многие психологи считают, что всем нам одинаково нравится... менять наряды. Смена юбок и платьев — не каприз, а психологическая потребность, которая помогает женщине поддерживать хорошее настроение, жизненный тонус. Да и без психологов каждой из нас знакомо состояние приподнятости, окрыленности, которые дарят обновка, красивый наряд к лицу.

Но как определить, что к лицу! Как постичь секреты хорошего вкуса, воспитать культуру, ориентироваться в мире красок и фасонов! Без помощи специалистов не обойтись.

В производственном объединении «Ригас Модас» — отличные специалисты с отменным утонченным вкусом. И потому их изделия пользуются успехом в стране и за ее пределами.

Недавно мастера прославленной «Ригас Модас» впервые демонстрировали свою коллекцию в Минске на «светских вечерах».

— Сказочное перевоплощение Золушки в Принцессу — вечная тема, и мы попробуем показать, что каждая из вас может стать королевой! — обратилась к залу ведущая вечера — художник-модельер Илза Звантэ.

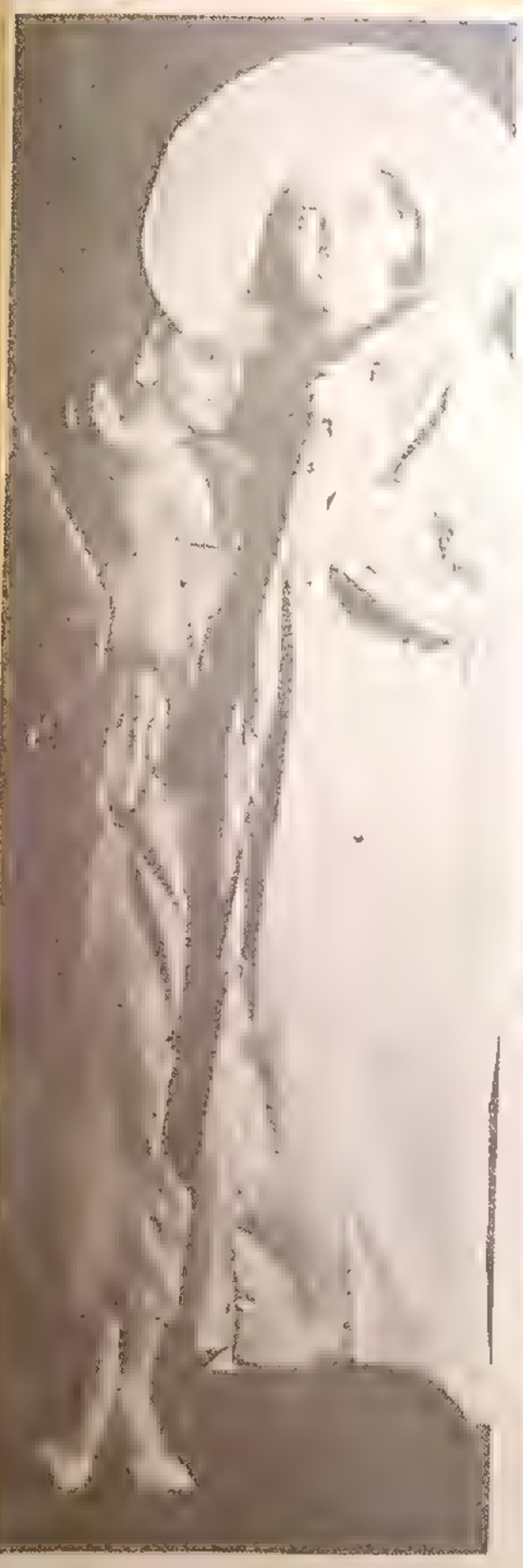
Наряды, которые демонстрировали рижские мастера, действительно способны перевоплотить женщину в королеву.

— Безликость в одежде оборачивается безликостью мыслей. Дайте волю своей фантазии! Совместите классический стиль с веянием экзотики — посмотрите, что получится,— приглашала Илза.

Получились интригующие, парадоксальные сочетания форм, расцветок, фактуры. Элегантные вечерние платья и авангардные красные костюмы с мини-юбками, трикотажные зелено-желто-коричневые комплекты «царство джунглей», белые хлопчатобумажные наряды с тюрбанами и... босыми ногами, плащи и шляпы с бантами и «гвоздь сезона» — очень широкие короткие брюки — все выглядело по-королевски на очаровательных манекенщицах. Думаю, многие женщины в зале примеряли в мыслях эти наряды, прикидывали, смогут ли их носить вот так и... отвечали отрицательно.

Носить одежду — органически и утонченно-элегантно — дело далеко не простое. Ежегодно компетентное международное жюри, в состав которого входят известные модельеры, определяет наиболее элегантных дам мира, в совершенстве владеющих искусством носить одежду. В прошлом году жюри назвало имена актрисы Марины Влади, писательницы Марины Рипа де Мазина, премьер-министра Беназир Бхутто и других известных женщин. Наши соотечественницы, к

«РИГАС МОДАС»



сожалению, не вошли в этот список самых элегантных. Да, честно говоря, и на улицах, и в учреждениях, в кафе, театрах не очень много женщин, одетых со вкусом, элегантно, умеющих по-светски носить одежду. Думаю, что дело не только в дефиците модных вещей.

— И не только в профессионально-совершенной манере держаться, умении показать наряд, как манекенщица,— считает Виктория Изидоровна Кажа, начальник Республиканской экспериментальной лаборатории объединения «Ригас Модас».— Многие женщины не могут найти свой образ. Это не то же самое, что найти удачный фасончик, модную ткань. Это требует от женщины творчества и в то же время определенных традиций общества, которых нам, к сожалению, не хватает.

«Светские вечера» стали, на мой взгляд, попыткой не только помочь женщине найти свой образ, но и создать определенные традиции.

Рекламные афиши оповещали, что на «светских вечерах» можно не только познакомиться с коллекцией моделей, но и поговорить с мастерами-модельерами насчет ваших нарядов, получить консультации, как составить свой гардероб и найти свой стиль в соответствии с возрастом, характером, наклонностями. Можно также купить вещи, сшитые объединением «Ригас Модас». Послушать старинную музыку и даже принять участие в фуршете. Что ж, действительно по-светски проводим время!

Не всё, к сожалению, получилось так, как обещала реклама, организованная кооперативом «Дружба». Были накладки с подготовкой зала для просмотра, и с торговлей, и с фуршетом... Но начинание, безусловно, интересное и полезное. Интерес к обычным демонстрациям моделей наступающего сезона, которые проводят в Минске местный Республиканский Центр моды и Театр моды, снижается. Чтобы привлечь посетителей, одновременно с демонстрацией проводят аукционы, принимают заказы на пошив одежды. Но и это не вызывает особого энтузиазма у публики.

Известно, мода — явление социальное, зеркало нашего уклада жизни. Экономические трудности, бесконечные «сюрпризы» торговли, неустроенность быта — все это отражается на женском энтузиазме в отношениях с модой. И все же никакие помехи не могут погасить стремление быть красивой и элегантной.

«Светские вечера» очаровательным образом возбудили это стремление. Подарили женщинам праздник и дали урок доброго вкуса и творчества. Показали, как это сложно и просто — быть женщиной, быть Королевой.

Л. КОСТИНА.
Фота І. ПАЎЛАВА.

ПЕЛЕРИНА И ШАРФ

200 г шерсти (толстой), 2 спицы № 5.

Образцы вязания:

1. Платочная вязка — все ряды лицевые.

2. Резинка 1×1 — 1 лицевая, 1 изнаночная.

3. «Английская» резинка (четное количество петель): 1 ряд — 1 лицевая, накид, 1 снять не провязывая, нить за работой; 2 ряд — накид со снятой петлей предыдущего ряда провязать вместе лицевой, накид, 1 снять не провязывая, нить за работой.

Повторять второй ряд.

Плотность вязки — квадрат со стороной 10 см=14 петель×22 ряда.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Набрать на спицы 108 петель и провязать резинкой 1×1 — 4 ряда. Затем 10 см — 22 ряда «английской» резинкой. Снова 4 ряда резинкой 1×1. Провязывая 4-й ряд, равномерно прибавить в нем 18 петель. Потом провязать 22 ряда «английской» резинкой и 4 ряда — 1×1, прибавив в последнем ряду, равномерно распределив еще 18 петель.

Изделие состоит из 5 таких элементов, но в последнем элементе петли не прибавлять, работу закончить в 1 ряду резинки 1×1 (не провязывая элемент полностью).

Затем по боковой стороне набрать на спицу 50 петель. Провязывать их платочной вязкой, делая одновременно следующие убавки, распределяя их равномерно по ряду:

в 6-м ряду — 10 петель,

в 12-м ряду — 10 петель,

в 18-м ряду — 10 петель,

в 26-м ряду — 4 петли.

На остальных петлях провязать прямо платочной вязкой — 30 см.

Так же оформить второй бок.

100 г тонкой шерсти, 2 спицы № 2,5 и две дополнительные спицы № 2.

Плотность вязки — квадрат со стороной 10 см=33 петли×62 ряда.

Образцы вязки: 1. Платочная — все ряды лицевые, 2. Резинка 1×1 (одна лицевая, одна изнаночная).

ВЫПОЛНЕНИЕ: Набрать на спицы 4 петли и, провязывая платочной вязкой, делать прибавки через ряд с левого края в конце ряда перед кромочной по 1 петле 56 раз. Правый край вязать без прибавок. Когда на спице будет 60 петель, провязать прямо без прибавок 7 см. Затем работу разделить на две дополнительные спицы, т. е. четные петли на одной, а нечетные на другой спице. Таким образом, на каждой из параллельно расположенных спиц будет по 30 петель. Петли на каждой спице провязать отдельно резинкой 1×1 на высоту 6 см. Затем переснять петли на одну спицу, т. е. одну петлю с одной спицы, вторую с другой. Собранные петли провязать прямо основными спицами (№ 2,5) без прибавок 37 см платочной вязкой. Затем снова разделить петли и провязать, как было указано выше, образовывая петлю. Перебрать петли на основную спицу и провязать платочной вязкой, уменьшая с правой стороны в каждом 2-м ряду 56 раз по одной петле. Убавку делать, провязывая по две вместе перед кромочной. Когда на спице останется 4 петли, закрыть их, завершая работу.

Перевод с польского
Г. АЛЕКСАНДРОВОЙ.

ПИЕЛОНЕФРИТ У ДЕТЕЙ

Воспаление почек, или, как мы говорим, пиелонефрит — самое распространенное заболевание у детей. Причем девочки болеют в два раза чаще, чем мальчики, что объясняется анатомо-физиологическими особенностями организма. Об этом заболевании у детей и хотелось бы поговорить с родителями.

Мы различаем острый и хронический пиелонефрит. Острый характеризуется бурным началом заболевания (высокая температура, озноб, потливость, жажда, рвота, отказ детей от пищи; изменениями со стороны мочи и крови) и представляет угрозу для жизни ребенка, если своевременно не предпринимается необходимое лечение. Хронический пиелонефрит характеризуется волнообразным течением с периодическими обострениями и ремиссиями (улучшения). Микробы обычно проникают в почку гематогенным путем (через кровь) из гнойных очагов в организме. Ими могут быть кариозные зубы, воспаленные миндалины, фурункулы, воспаление кишечника и легких.

Проникновение микробов в почку не всегда приводит к возникновению гнойно-воспалительного процесса в ней. Размножению микроорганизмов в почечной ткани и развитию пиелонефрита способствуют: нарушение оттока мочи, крови и лимфы из почки; предшествующие заболевания почек и мочевых путей; ослабление сопротивляемости организма. Главным условием в развитии пиелонефрита считается степень нарушения оттока мочи из почки по мочеточнику в мочевой пузырь. В последние годы стали чаще выявляться врожденные аномалии мочевой системы у детей, начиная от почки и кончая мочеиспускательным каналом. В клинической практике отмечается частое сочетание воспаления мочевого пузыря и почек. Несвоевременная диагностика этого заболевания в детском возрасте приводит к тяжелым морфологическим изменениям в почках в будущем.

Особое внимание необходимо уделять функции кишечника у детей. Постоянные запоры способствуют размножению микроорганизмов в кишечнике, которые могут попадать повторно в почечную ткань.

Итак, хорошее здоровье детей — это здоровое будущее взрослого населения. А все ли мы делаем так, как учит нас медицинская наука? Увы, нет. Вот и хотим дать некоторые советы родителям по поводу этого заболевания у детей.

В остром периоде больным детям назначают постельный режим. Питание должно быть полноценным и разнообразным, содержать необходимые организму белки, жиры, углеводы. Следует полностью исключить острые приправы: перец, уксус, горчицу, хрен, которые раздражают мочевые пути. Солить пищу надо в меру. Сокращать норму поваренной соли необходимо только при сопутствующей гипертонической болезни и сердечно-сосудистой недостаточности.

Важная роль в комплексном лечении принадлежит травам. Толокнянка, крапива, ягоды можжевельника, плоды шиповника, почечный чай, полевой хвощ обладают противомикробным, противовоспалительным и мочегонным действиями.

Старайтесь не допускать так называемых повторных простудных заболеваний: они приводят к обострению инфекции в почке и мочевых путях.

Одевайте детей по сезону, не давайте им ходить в мороз в легком белье. Избегайте не только переохлаждения, но и перегревания организма. Не допускайте, чтобы дети купались в холодной воде, а также при низкой температуре окружающей среды. Приучайте их к постепенному закаливанию организма.

Какие лекарства давать ребенку? Это решает врач. Лекарства надо принимать столько времени и в тех дозах, как предписал врач. Это необходимо для того, чтобы закрепить лечебный эффект и не допустить перехода острого процесса в хронический, лечение которого представляет большие трудности как для врача, так и для больного малыша.

А. АКУЛОВИЧ,
кандидат медицинских наук;
В. КОТЛЯРЕНКО,
уролог Бобруйской городской больницы скорой медицинской помощи.

ЭТОТ ВКУСНЫЙ ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Письма с просьбой рассказать о чайном грибе в редакционной почте встречаются часто. Так что же такое — чайный гриб продукт питания или лекарство? Об этом рассказывает врач по гигиене питания городской санитарно-эпидемиологической станции М. НОВИЧКОВА.

Научная история чайного гриба началась около 100 лет назад, когда в Англии были описаны его физиологические и морфологические особенности — основу скользкого слизисто-хрящевого гриба составляют уксуснокислые бактерии.

Установлено, что чайный гриб обладает многими полезными свойствами. Настой его, например, задерживает развитие болезнетворных бактерий. Наибольшая активность гриба приходится на 7-й день после обновления жидкости. Хороший эффект при ангинах дает полоскание горла семидневным настоем гриба. Наблюдения показывают, что он может принести пользу при других болезнях, улучшить аппетит и пищеварение.

В частности, отмечается благотворное действие раствора чайного гриба на гипертоников в склеротической фазе болезни: прекращаются головные боли, снижается уровень холестерина в крови, у некоторых больных незначительно падает артериальное давление. Настой может принести облегчение при гастритах с пониженной кислотностью. Чайный гриб хорошо утоляет жажду. Однако нужно помнить, что не следует пить его при повышенной кислотности желудка и при сахарном диабете.

Механизм действия настоя, вероятно, скрыт в общем улучшении обменных процессов организма. Дело в том, что он, по-видимому, работает и как биостимулятор. Это вовсе не чудо. Состав напитка весьма благоприятен: немного сахара, уксусная, глюконовая, лимонная, щавелевая и пировиноградная кислоты, ферменты, витамины B_1, C, P, кофеин, дубильные, красящие и антибиотические вещества. Глюконовая кислота играет особую роль, и для ее сохранения в раствор надо доливать только кипяченую воду. Она содержит мало солей кальция, а глюконовая кислота взаимодействует с ними и дает глюконат кальция, который выпадает в осадок.

Гриб лучше держать в удалении от окна, от прямых солнечных лучей. Остуженную сладкую кипяченую воду и заварку чая можно добавлять в него раздельно. Но не оставляйте сахар на теле гриба — это вызывает ожоги в виде бурых пятен. Не переусердствуйте и с заваркой — слишком крепкий чай угнетает его.

Если же настой долго не пили и он стал слишком кислым, его надо вылить, а гриб промыть холодной прокипяченной водой, потом снова залить остуженной кипяченой водой и оставить на ночь, чтобы кислота из тела гриба ушла в воду. После этой процедуры воду сливают, а гриб, как обычно, подкармливают сладким остуженным чаем.

Наука свидетельствует о том, что чайный гриб достоин стать лекарством в домашней аптечке. Но не следует на него возлагать излишних надежд: это не панацея от всех болезней. Не забывайте, что окончательное решение по его применению должен принять участковый врач с учетом состояния вашего здоровья, здоровья вашего ребенка. Количество чайного гриба на один прием и частота приемов определяются индивидуально, в каждом конкретном случае, с учетом особенностей организма.

КАК ПОХУДЕТЬ

Чтобы избавиться от избыточного веса и укрепить мускулатуру, нужно ввести в практику разгрузочные дни и систематические физические упражнения с учетом возраста и состояния здоровья. Похудение достигается, если в организм ежедневно поступает примерно на 1000 калорий меньше, чем положено по нормам рационального питания.

В первые дни ограниченного питания вес уменьшается довольно быстро — главным образом из-за усиленного выведения жидкости. Затем сгорает в основном жировая ткань, тогда похудение менее заметно. Но отчаиваться и прекращать диету не следует. Если каждый день потреблять на 1000 калорий меньше нормы, то за неделю можно похудеть на килограмм, а за месяц — на 3—4 килограмма. Лето с его изобилием низкокалорийных фруктов и овощей позволяет внести коррективы в вес. Желающим похудеть надо учитывать и то, что слишком продолжительный сон — более 8—9 часов — способствует отложению жира. Но и недосыпать не рекомендуется, так как это влияет отрицательно на общее самочувствие.

Иногда мучительное чувство голода сводит на нет самые благие намерения. Чтобы «обмануть» аппетит, можно съесть что-нибудь легкое, например, помидор, морковь, огурец, свежую капусту, вареное яйцо, кусок вымоченной брынзы, нежирного сыра, 100—200 граммов отварного мяса — телятины или цыпленка. Главное — избегать мучного и сладкого. Принимать пищу надо через определенные промежутки времени, но чаще обычного, строго рассчитывая рацион. Нельзя наедаться на ночь. Неправильно голодать во время работы, когда расход энергии наиболее высок. Нужно соблюдать меру на банкетах, по случаю праздников, в гостях. Если же иногда приходится нарушить баланс, на следующий день рекомендуется ограничить калорийность пищи и обойтись только молоком, овощами или арбузом со 100 граммами вымоченной брынзы.

Ожирение лечат не полным голоданием (за исключением тех случаев, когда оно проводится при тщательном наблюдении врачей), а систематическим соблюдением диеты. В рацион включаются все питательные вещества, но количество жиров и углеводов ограничивается. Страдающим ожирением высокой степени лучше всего худеть на 5—6 килограммов в месяц, а людям с меньшим избыточным весом — на 3—4 килограмма.

Ниже приведено легко выполнимое недельное меню для тех, кто желает похудеть. Количество продуктов, указанное из расчета на целый день, распределяется на несколько приемов пищи произвольно.

Понедельник: 1 кг простокваши (кефира), большая миска салата из огурцов, моркови, капусты или помидоров. Вторник: 600 г печеного мяса или рыбы, салат. Среда: 1 кг не слишком спелых фруктов, салат. Четверг: 5 сваренных вкрутую яиц, салат. Пятница: 2 кг овощей — морковь, капуста, огурцы, помидоры, 1—2 мясные котлеты, испеченные на решетке. Суббота: 500 г печеной рыбы, салат. Воскресенье: нежирная свиная отбивная, салат.

Конечно, это не универсальная, а примерная диета, на основе которой каждый с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма может составить себе меню. За завтраком и ужином при сильном чувстве голода полезно пить минеральную воду, рекомендуемую при нарушениях в работе органов пищеварения.

...И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

1. Встать на колени, ноги вместе, носки вытянуты. Протянув руки вперед и наклоняясь, положить ладони на пол. Опустив голову к коленям, постараться лбом коснуться пола и сделать медленный выдох. Затем поднять голову, отвести ее слегка назад, сделать вдох. Повторить 5 раз в медленном темпе.

2. Расставить ноги на ширину плеч, наклонить корпус вперед, расслабив мышцы шеи и плеч так, чтоб верхняя половина туловища как бы «повисла» над полом. В этом положении выполнить корпусом маятниковые движения по два раза в каждую сторону. Вернуться в исходное положение.

3. Лежа на спине, согнуть ноги и подтянуть колени к груди. При вдохе слегка придерживать колени руками, при выдохе прижать их к грудной клетке. Повторить 5 раз.

4. Сесть «по-турецки», руки положить на ноги сверху. Медленно наклоняя голову, согнуть руки в локтях. Выпрямив руки, медленно поднять голову и запрокинуть ее назад. Повторить 5 раз.

ЗЕЛЕНАЯ ДЕЛЯНКА

ФЛОКСЫ

Если вы хотите, чтобы возле вашего дома пламенели яркие красивые цветы,— посадите флоксы. Слово флокс греческого происхождения и в переводе означает «пламя». Эти корневищевые многолетники с пышными ароматными соцветиями цветут с середины июня до заморозков.

Помимо наиболее популярного флокса метельчатого, или «осеннего», у нас в Белоруссии встречается цветущий ранней весной флокс шиловидный. Он наиболее уместен в каменистых садиках. Реже используются флокс раздвинутый, флокс яйцевидный, флокс Арендса. Все большую популярность приобретает флокс пятнистый благодаря кожистым блестящим листьям, которые не поражаются мучнистой росой, и крупным сиренево-розовым соцветиям оригинальной пирамидальной формы, с характерной белой полоской в центре лепестка.

В нашей стране произрастает в естественных условиях только один вид — флокс сибирский. Широко распространены в индивидуальном садоводстве кусты флокса метельчатого — многостебельные и довольно высокие (30—150 см). Их метельчатые соцветия (15—30 см в диаметре) имеют разнообразную окраску: белую, красную, розовую, даже фиолетовую, нет только желтых цветков.

В мировой практике известно около 1500 сортов флокса. В Центральном ботаническом саду АН БССР испытано около 200 сортов. Из них выделено 15 сортов разного срока цветения: ранних, средних, поздних; относительно устойчивых в местных условиях к поражению мучнистой росой. Лучшие сорта: белые — «Наташа», «Панама»; белые с оттенком и «глазком» — «Алёнушка», «Обильный»; розовые с оттенком и «глазком» — «Розовая мечта», «Дымчатый коралл», «Николай Фламель», «Викинг»; красные с оттенком и «глазком» —«Аленький цветочек», «Африка», «Юбилейный», «Николай Щорс»; лилово-фиолетовые с оттенком и «глазком» — «Видар», «Новинка», «Успех».

Условия Белоруссии благоприятны для выращивания флоксов благодаря мощному снеговому покрову и слабо промерзающей почве. Они хорошо растут на любой окультуренной почве, но растения эти светолюбивые. Сажают флоксы чаще весной на расстоянии 30—50 см. Цветут в первый же год посадки, но через 3—4 года необходимо омолаживать кусты путем деления и пересадки на новое место.

Уход заключается в удалении сорняков, рыхлениях и подкормках. К поливу флоксы требовательны только в период роста и бутонизации. Наиболее эффективны трехразовые подкормки в сочетании минеральных и органических удобрений. Первая подкормка — весной, в период отрастания, минеральными удобрениями, содержащими азот. Вторая подкормка — полным комплексным удобрением, лучше проводить в период бутонизации. Третья — в период цветения, в июле,— органическими удобрениями.

Рыхлят по мере появления сорняков и после дождей и поливов на глубину не более 5 см, так как корневая система залегает близко к поверхности. Полезно мульчировать почву вокруг кустов опилками — это способствует сохранению влаги и препятствует развитию однолетних сорняков.

Флокс отличается от других многолетников высокой способностью к вегетативному размножению — то есть частями растения. Размножают весной, в апреле, делением куста или, что наиболее эффективно, посадкой молодыми побегами, взятыми с куста с пяткой, в гряды открытого грунта; летом, в период бутонизации — зелеными черенками как листовыми, так и стеблевыми; осенью — корневыми отпрысками или отводками. Семенное размножение используют при получении новых гибридов в селекции, реже для получения посадочного материала. Семена флоксов в Белоруссии вызревают нерегулярно.

Флоксы подвержены некоторым заболеваниям, но наибольший вред наносит мучнистая роса, которая вызывается сапрофитными видами грибов Кладосперум и Макроспорум. Внешне растение как будто обсыпано мукой. Меры борьбы с этой болезнью — опрыскивание комбинированным составом (200 г зеленого мыла и 20 г медного купороса на 10 л воды), или опрыскивание 0,5-процентным раствором кальцинированной бельевой соды, или опыливание серой до появления первых признаков болезни, обязательно в сухие, солнечные дни. Эффективно опрыскивание растений настоем коровяка либо травы. Опрыскивают через 8—10 дней, чередуя препараты.

Н. МАКЕДОНСКАЯ,
научный сотрудник
ЦБС АН БССР,
кандидат биологических наук.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В одном ведре емкостью 10 л помещается (в килограммах):

дерновой земли — 12,
старой парниковой или компостной земли — 10,
торфа сухого — 5,
перегноя — 8,
золы древесной — 5,
навоза конского свежего — 8,
навоза коровьего свежего — 9,
навоза на подстилке из опилок — 5,
птичьего помета — 5.

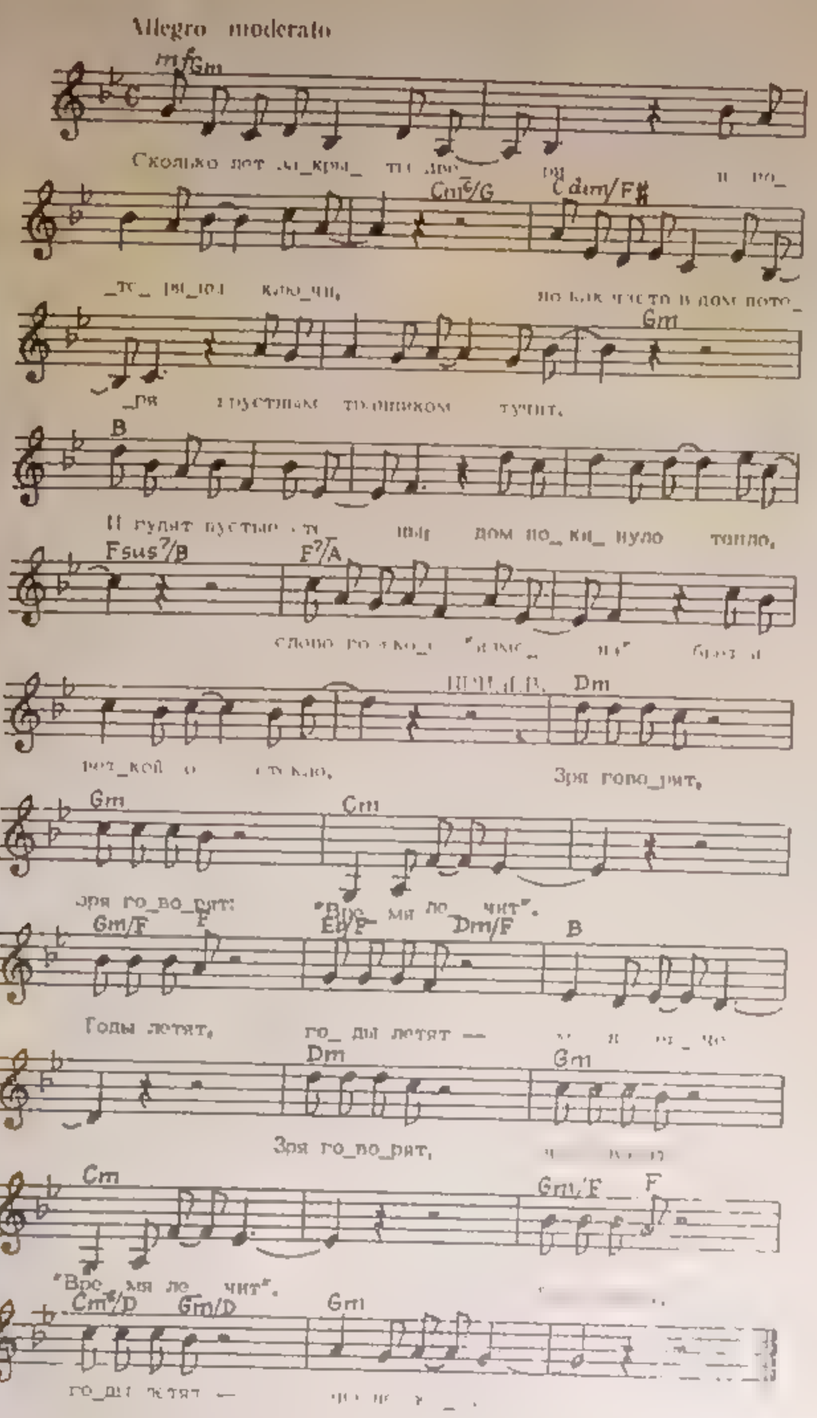
В одной спичечной коробке помещается минеральных удобрений (в граммах):

аммиачной селитры — 17,
сульфата аммония — 17,
мочевины — 15,
кальциевой селитры — 18,
натриевой селитры — 22,
суперфосфата порошковидного — 24,
суперфосфата гранулированного — 22,
фосфорной муки — 34,
хлористого калия — 18,
сернокислого калия — 25,
кали-магнезии — 20,
калийной селитры — 25,
удобрительской смеси — 20,
золы древесной — 10,
извести-пушонки — 12.

ЗРЯ ГОВОРЯТ

Слова Л. РУБАЛЬСКОЙ

Музыка Э. ЗАРИЦКОГО



Сколько лет закрыты двери
И потеряны ключи,
Но как часто в дом потеря
Грустным странником стучит.
И гудят пустые стены,
Дом покинуло тепло,
Слово горькое «измена»
Бьется веткой о стекло.

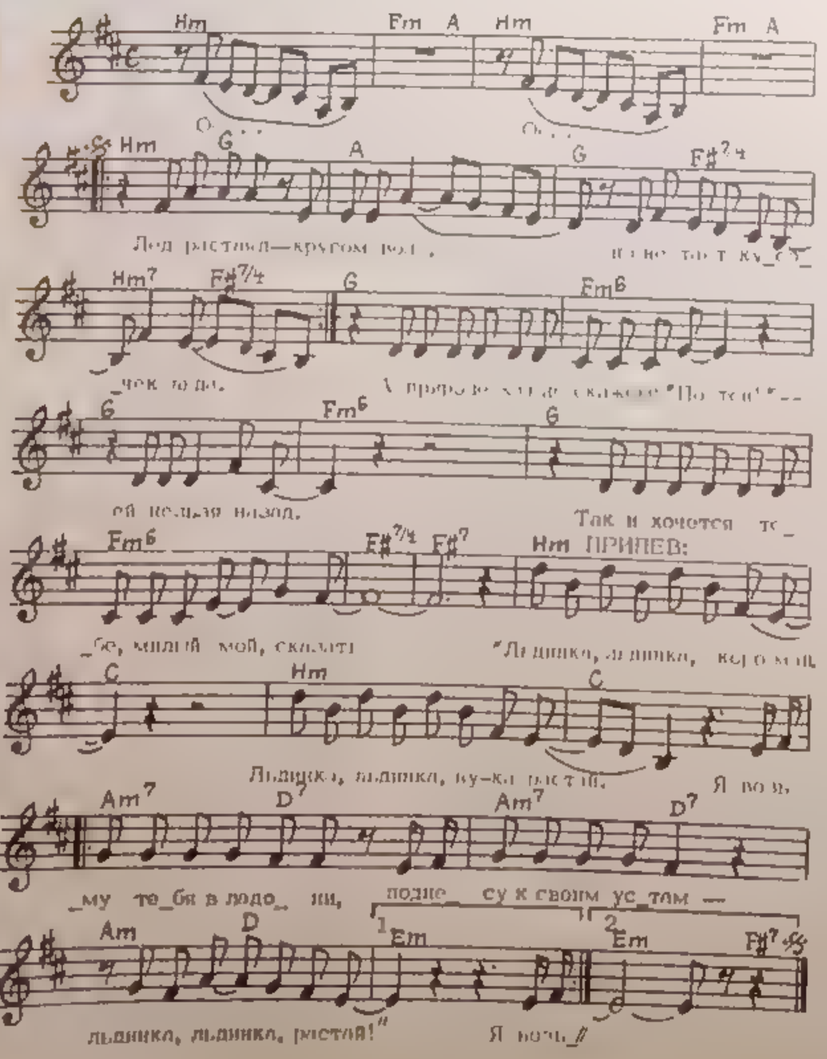
ПРИПЕВ:

Зря говорят, зря говорят: «Время лечит». | **2 раза**
Годы летят, годы летят — мне не легче.

Каждый день, что нами прожит,
За собой оставил след,
Снова память растревожил
Дней далеких теплый свет,
Сколько лет закрыты двери
И потеряны ключи,
Но все чаще в дом потеря
Грустным странником стучит.

ПРИПЕВ.

Слова и музыка В. РЕЗНИКОВА



Лед растаял — кругом вода,
Но не тает кусочек льда.
А пора бы бежать ручьем,
Только льдинке все нипочем.
А природе мы не скажем: «Постой!»
Ей нельзя назад.
Так и хочется тебе, милый мой,
Сказать:

ПРИПЕВ: **«Льдинка, льдинка, скоро май.**
Льдинка, льдинка, ну-ка растай.
Я возьму тебя в ладони,
Поднесу к своим устам —
Льдинка, льдинка, растай!»

Я ведь знаю давно сама,
Что ты сходишь по мне с ума.
Пожимаю в ответ плечом,
Будто вовсе тут ни при чем.
Вьюга песенку тебе не споет,
Сколько ни проси,
Хватит зимний холод в сердце своем
Носить.

ПРИПЕВ.

ВЫКРОЙКА 11

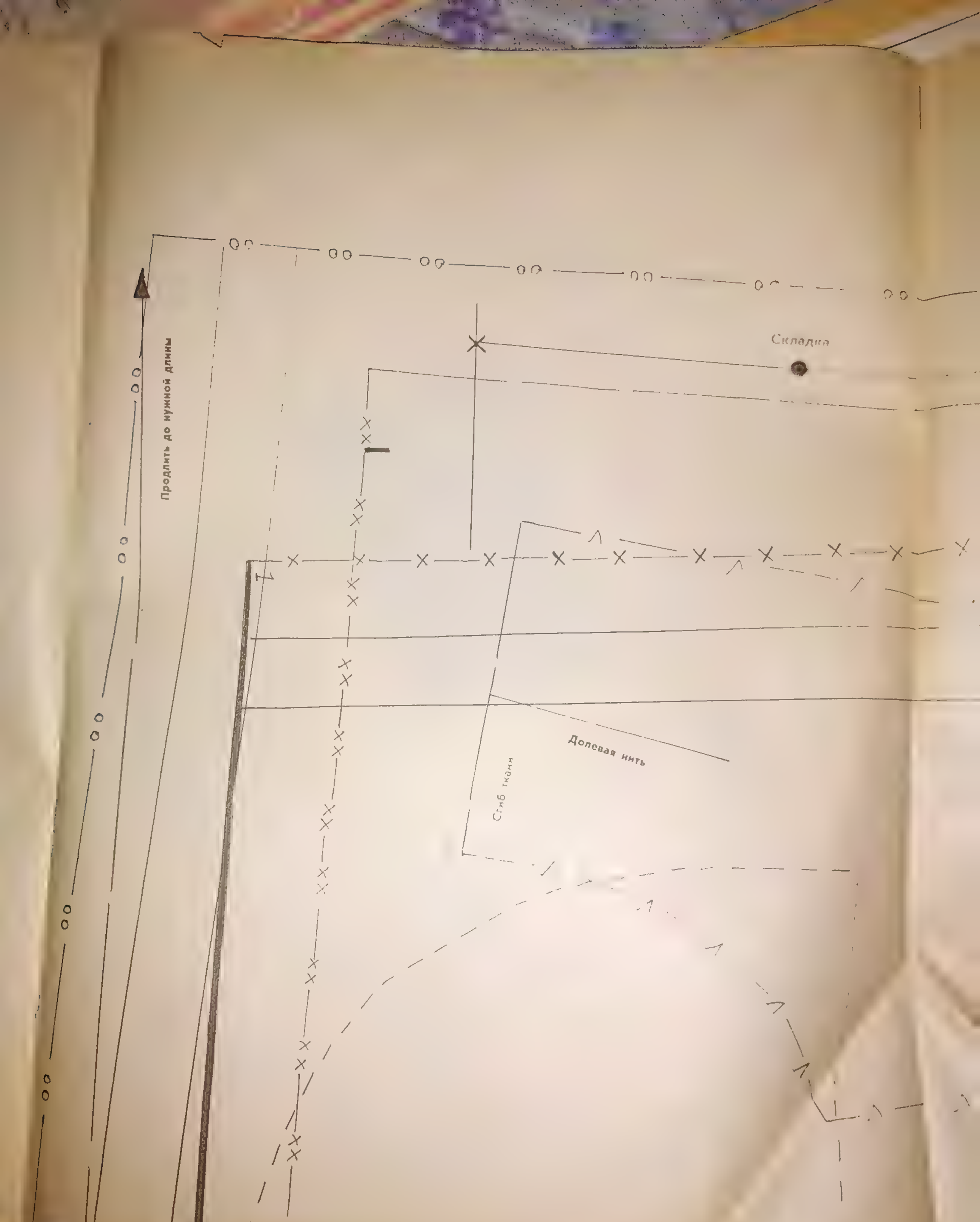
Продлить до нужной длины

Продлить до нужной длины

Складка

Сгиб ткани

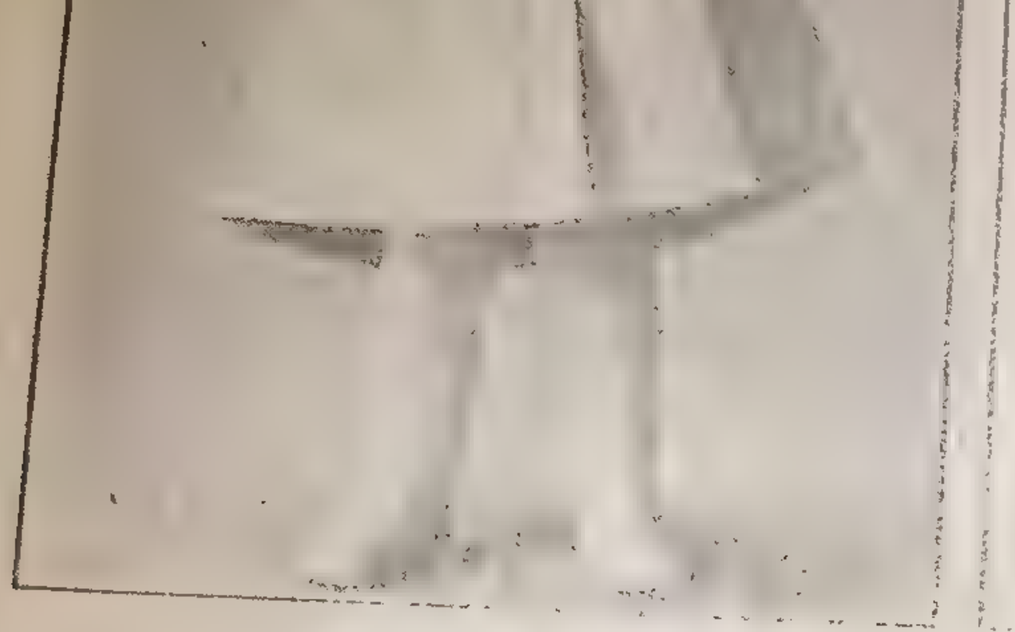
Место кармана

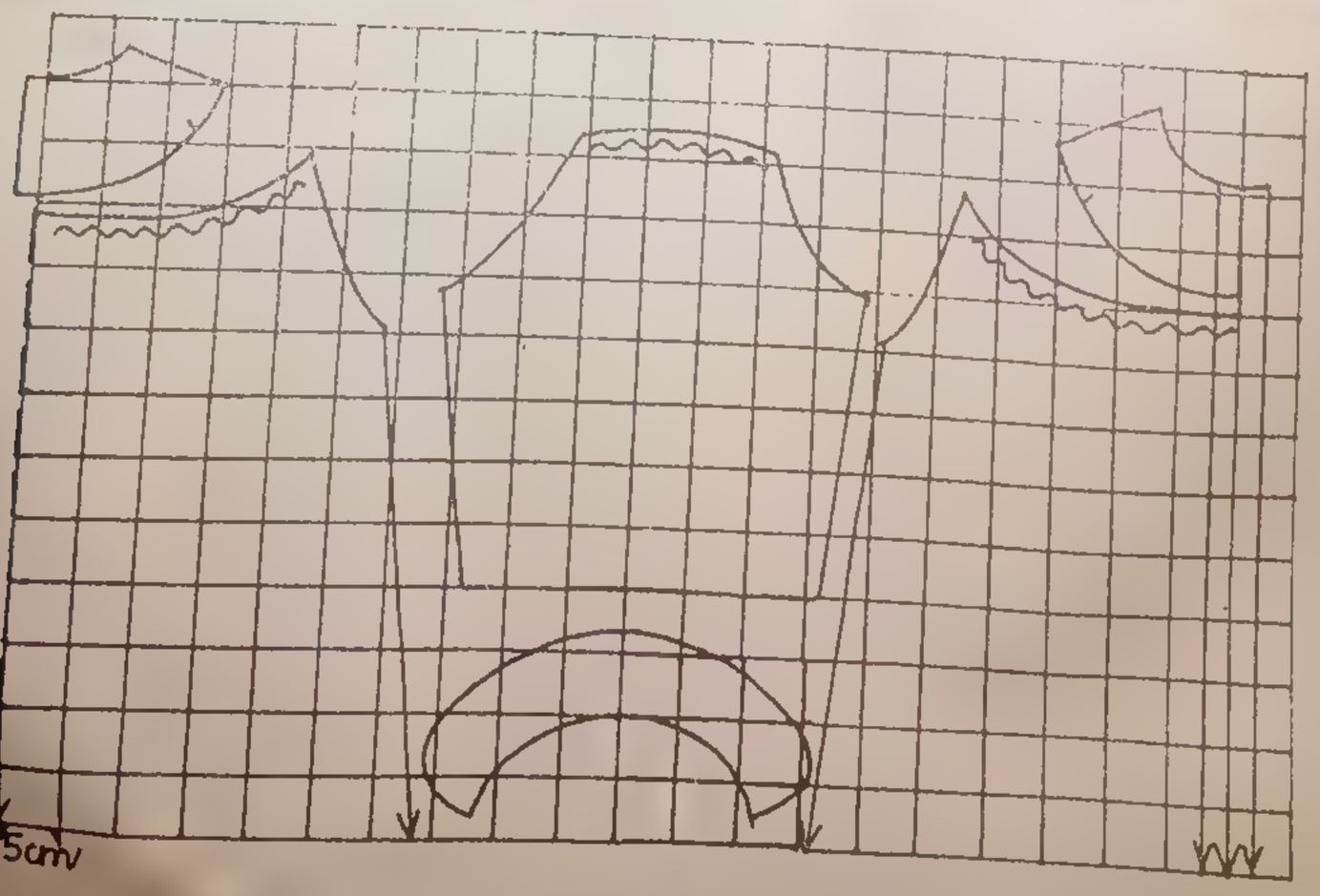


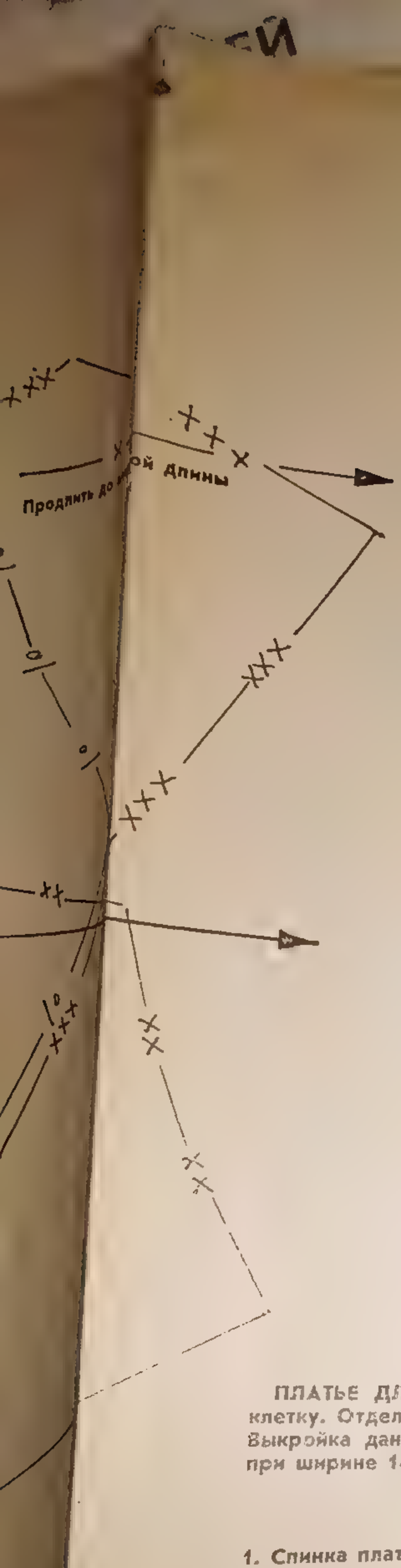
нем
1 ряду
Затем по
тель. Провязыва
менно следующие
по ряду:
ряду — 10 петель,
ряду — 10 петель,
10 петель,
вязать прямо платочно.

ИЗ МАМИНОГО — ДОЧКЕ

Чтобы сшить детский плащик или платье, можно использовать старые или вышедшие из моды платья, плащи, куртки. По нашей выкройке каждая мама, приложив немного усилий, фантазии и изобретательности, сможет сшить обновку дочке.



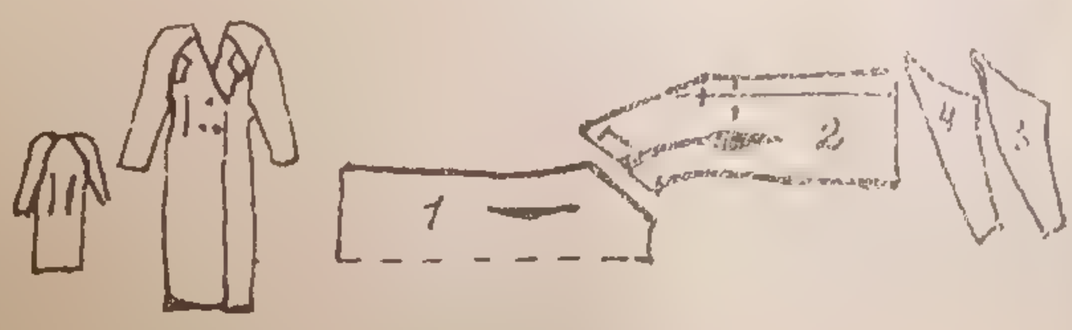


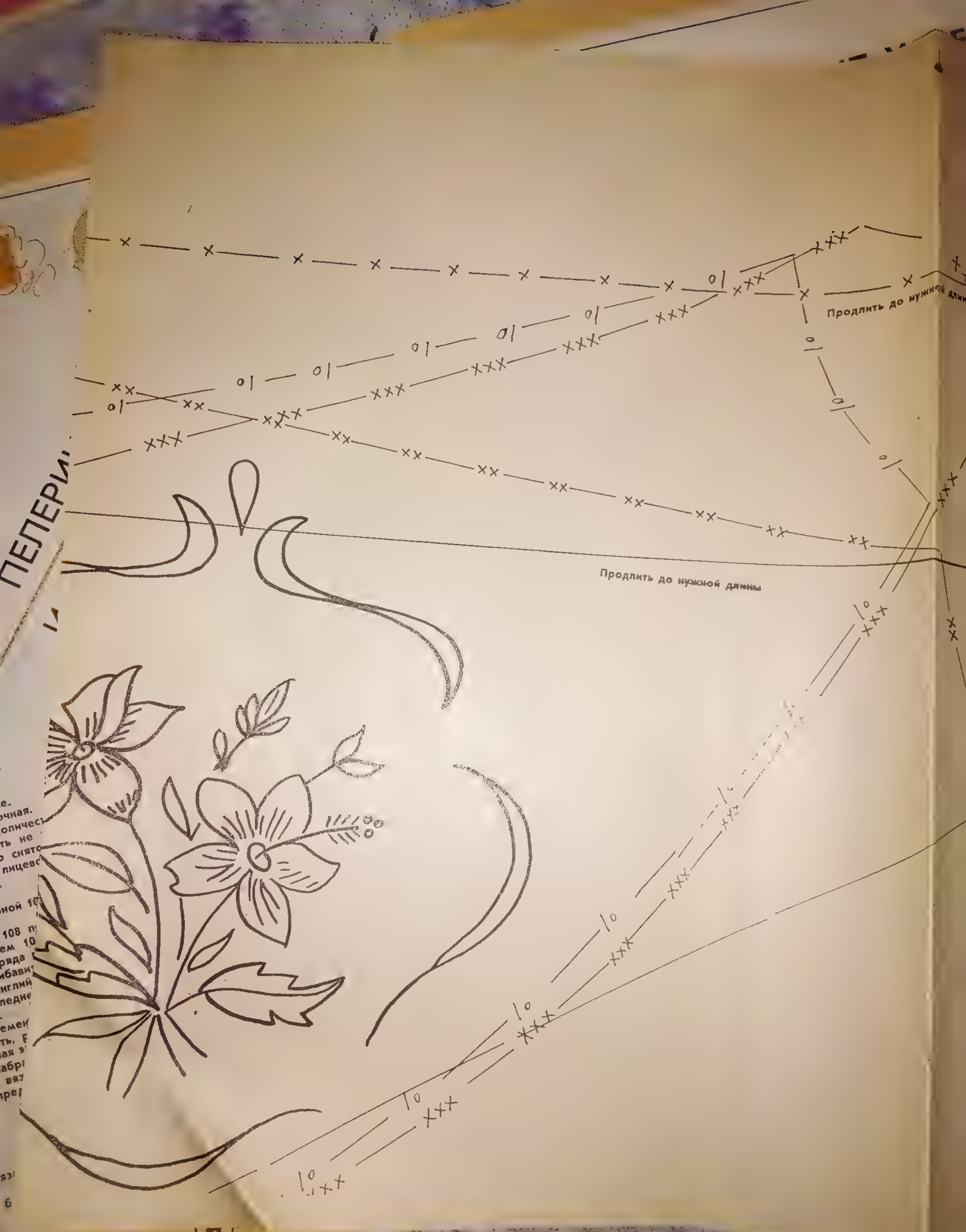


ПЛАТЬЕ ДЛЯ ОСЕНИ из шерстяной ткани в мелкую клетку. Отделка — кант контрастного цвета (шир. 2 мм). Выкройка дана на 52 размер. Расход ткани 2 м 70 см при ширине 140 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка платья — xx — xx — 1 дет.
2. Перед — x — x — x — 2 дет.
3. Задняя часть рукава — xxx — xxx — 2 дет.
4. Передняя часть рукава — /o — /o — /o — 2 дет.

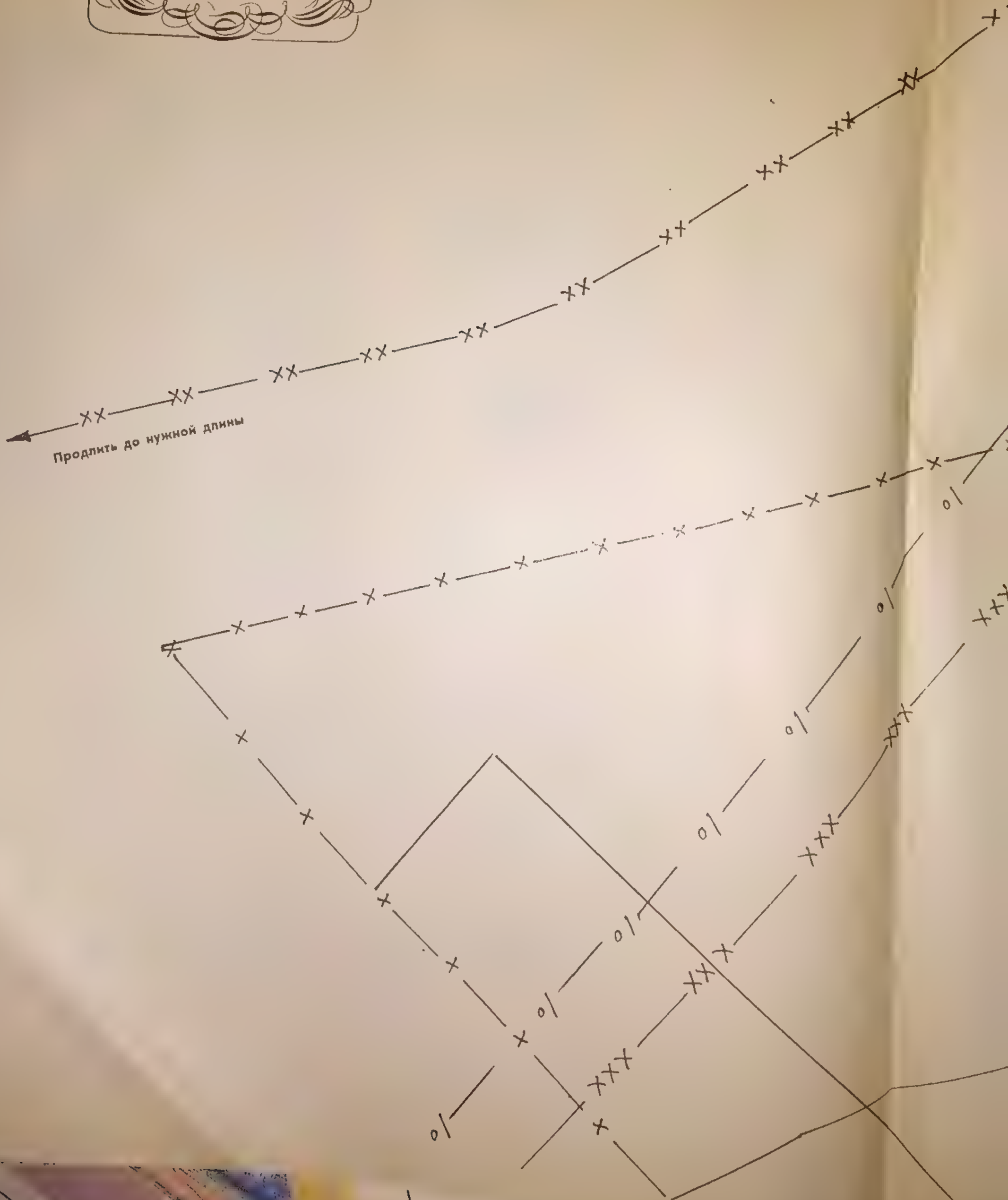


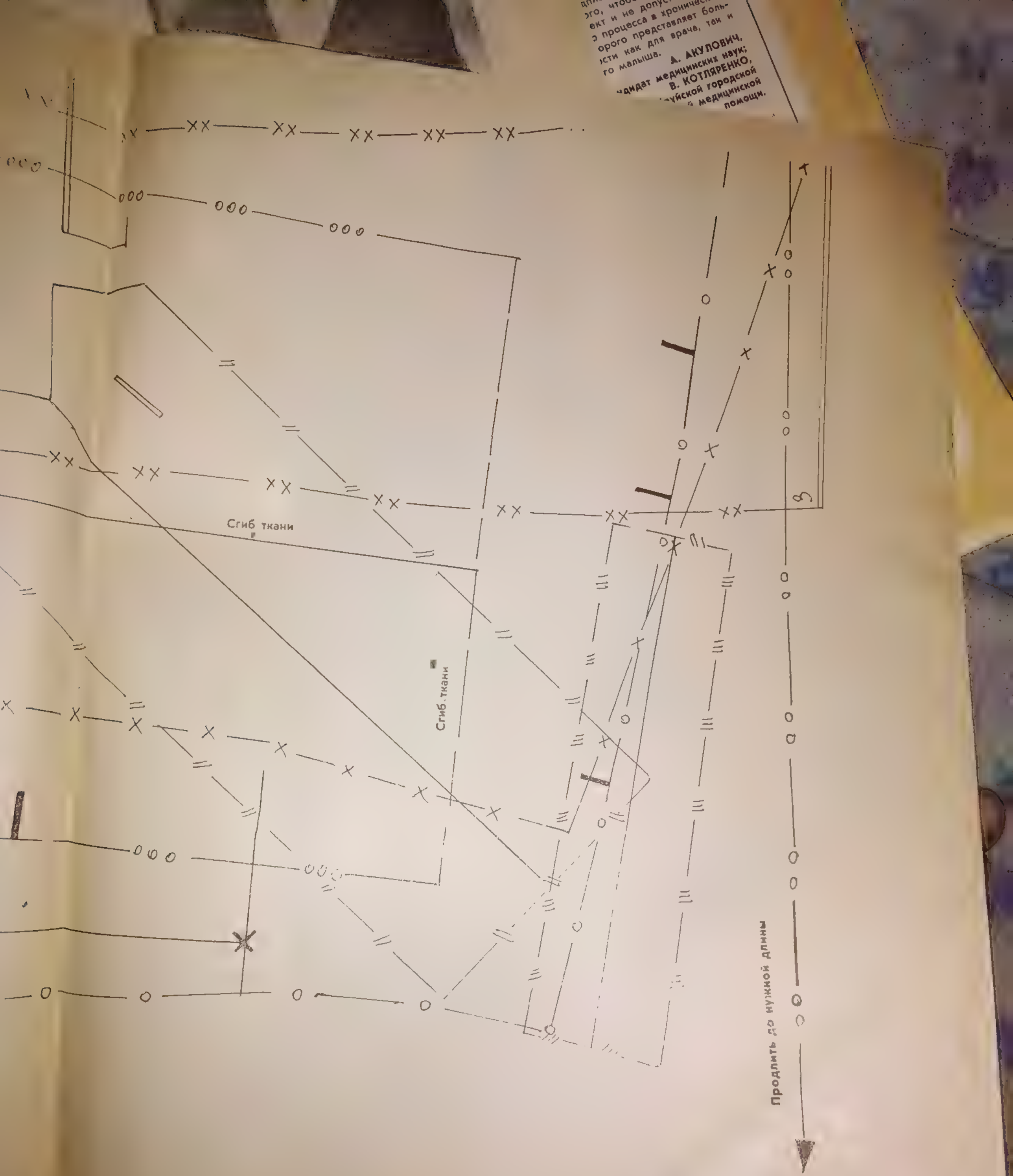

ПЕЛЕРИ
Продлить до нужной длины
Продлить до нужной длины

Вытачка

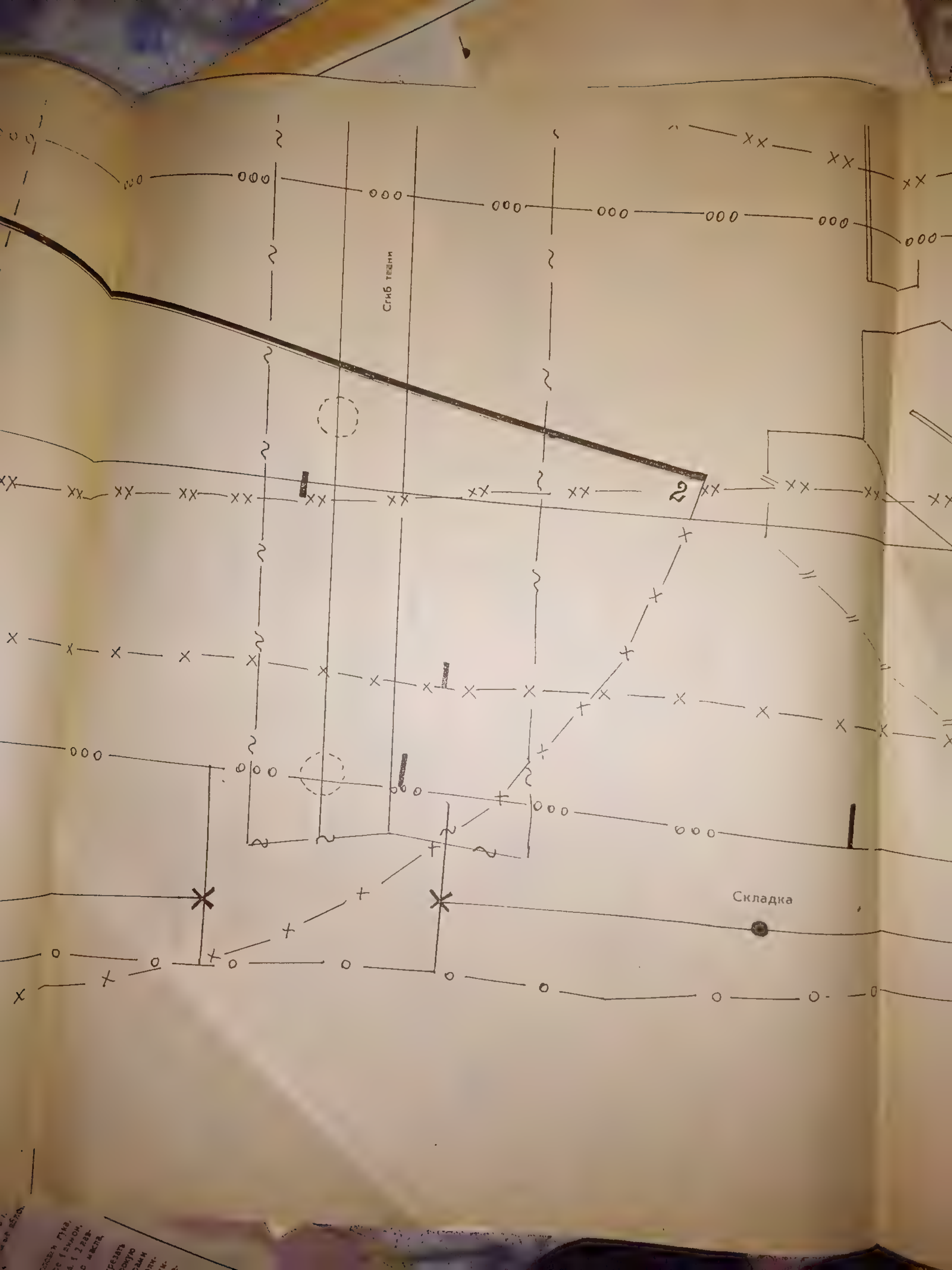
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 9, 1989 г.

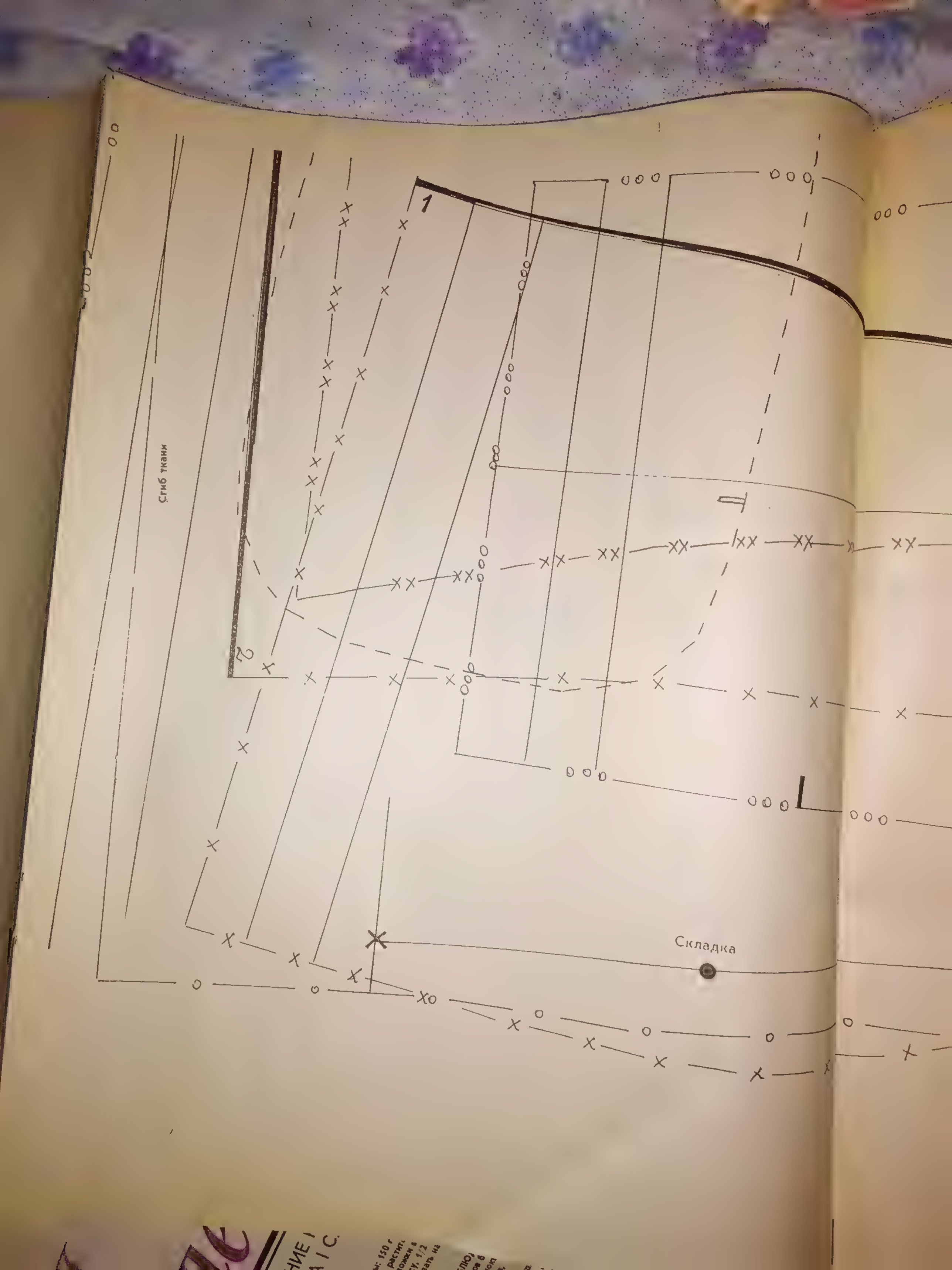
ВЫКРОЙКА I





ВЫКРОЙКА II


Сгиб тесни
2
Складка


1
2
Сгиб ткани
Складка

ЮБКА И БЛУЗКА ИЗ ОДНОЦВЕТНОЙ ШЕЛКОВОЙ ТКАНИ И ТКАНИ В ПРОДОЛЬНЫЕ ПОЛОСЫ. Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы.

Расход ткани: на юбку — 1 м 90 см при ширине 150 см; на блузку — 1 м 45 см при ширине 150 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

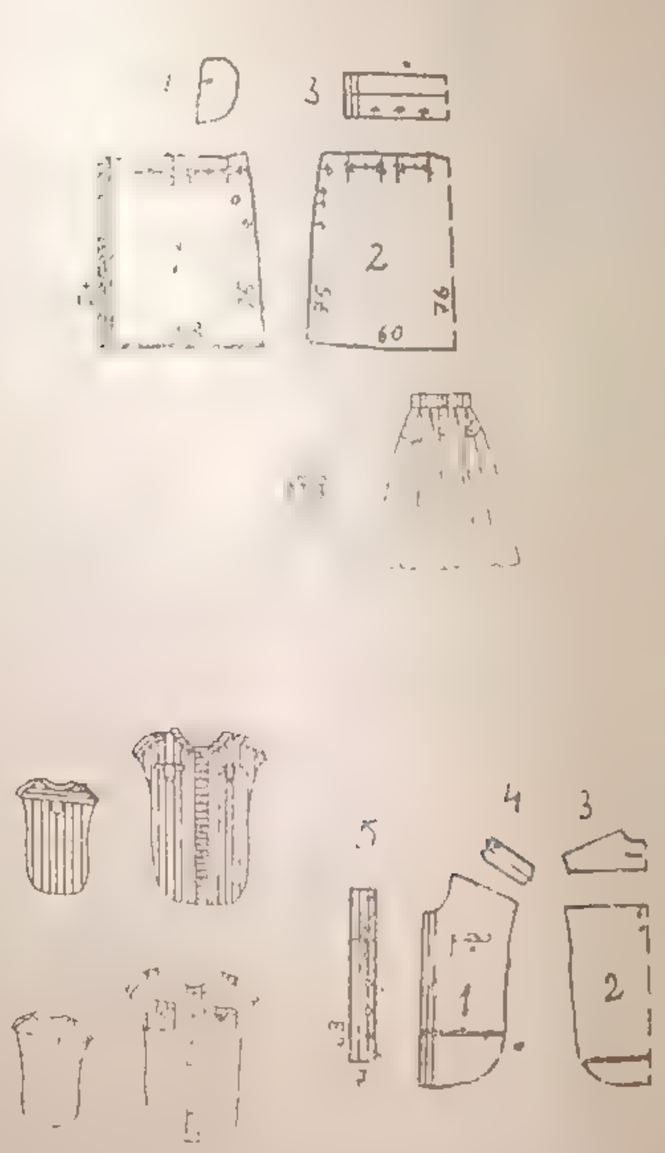
ЮБКА

1. Переднее полотнище юбки — оо — оо — 2 дет.
2. Заднее полотнище юбки — о — о — 1 дет.
3. Притачной пояс — ооо — ооо — 1 дет.
4. Мешковина кармана — — — — — — — 4 дет.
5. Хлястик кармана —/—/ —2 дет.

БЛУЗКА

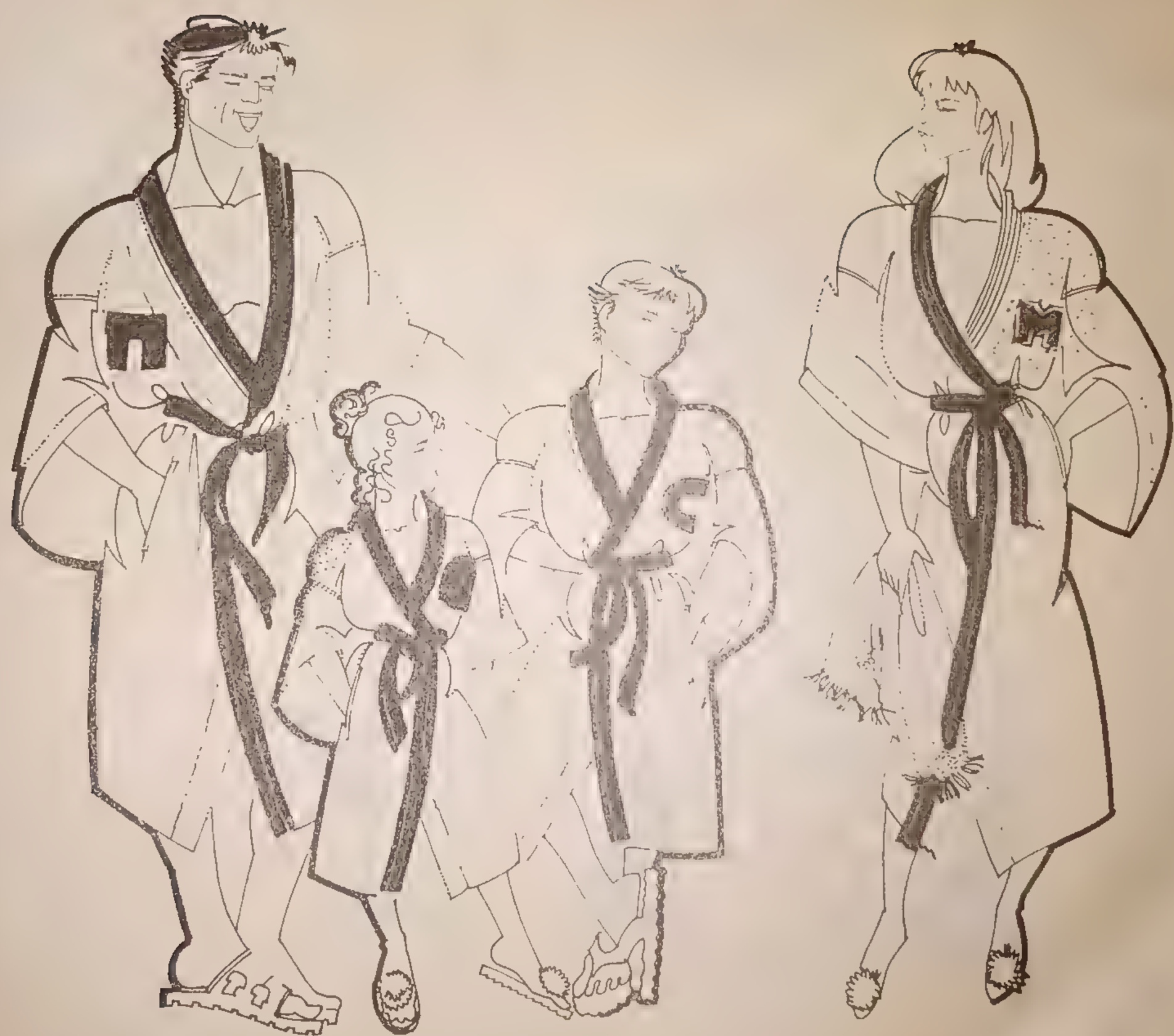
1. Полочка — х — х — 2 дет.
2. Спинка — хх — хх — 1 дет.
3. Кокетка спинки — v — v — 1 дет.
4. Погон — //—// — 2 дет.
5. Планка застежки — ∞ — ∞ — 2 дет.
6. Листочка кармана — ///—/// — 2 дет.

1 2 линия соединения кармана.



ВЫКРОЙКА I

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 9, 1989 г.



УДОБНЫЙ ХАЛАТ

Этот удобный уютный халат напоминает национальную японскую одежду — кимоно. Сшить его очень просто, для этого не требуется большого мастерства. Главное достоинство предлагаемой выкройки в том, что ее можно использовать и для взрослых, и для детей. Необходимо лишь правильно выбрать размер клетки при построении выкройки. Очень удобно шить сразу два халата из разных по цвету, но гармонирующих друг с другом тканей, используя ткань одного из халатов в качестве отделки для другого.

Для своего халата вы можете выбрать хлопчатобумажную махровую ткань, но если хотите, чтобы халат выглядел нарядно, то советуем купить красивую шелковую ткань с атласной поверхностью.

Халат неотрезной по линии талии, длинный. Рукава — «три четверти», широкие и удобные. Край борта и горловины отделаны двумя сложенными вдвое бейками. Нижняя бейка — из отделочной ткани. На левой полочке — нагрудный карман, который вы можете отделать изящной вышивкой. Халат с большим запáхом стягивается по талии поясом из отделочной ткани.

Постройте детали выкройки на бумаге, используя наши рекомендации. Разложите детали выкройки на ткани, обмелите их по контуру и раскроите с учетом направления долевой нити.

Сметывать изделия для примерки необязательно, ведь халат очень свободный, он не должен плотно облегать фигуру. Поэтому можно сразу приступать к шитью.

Стачайте швы и заутюжьте их в сторону спинки. Втачайте рукава в открытые проймы, соединяя контрольные метки. Швы заутюжьте к рукавам. Стачайте боковые швы одновременно со швами рукавов, заутюжьте их к полочкам. В месте поворота швов оттяните их утюгом, чтобы в этих местах не было затягивания ткани. Подшейте низ рукава машинной строчкой, подгибая обрезной срез внутрь на 1,0 см. Ширина подгиба низа в готовом виде — 3,0 см. Таким же образом подшейте и низ халата. Ширина подгиба низа — 4,0 см в готовом виде.

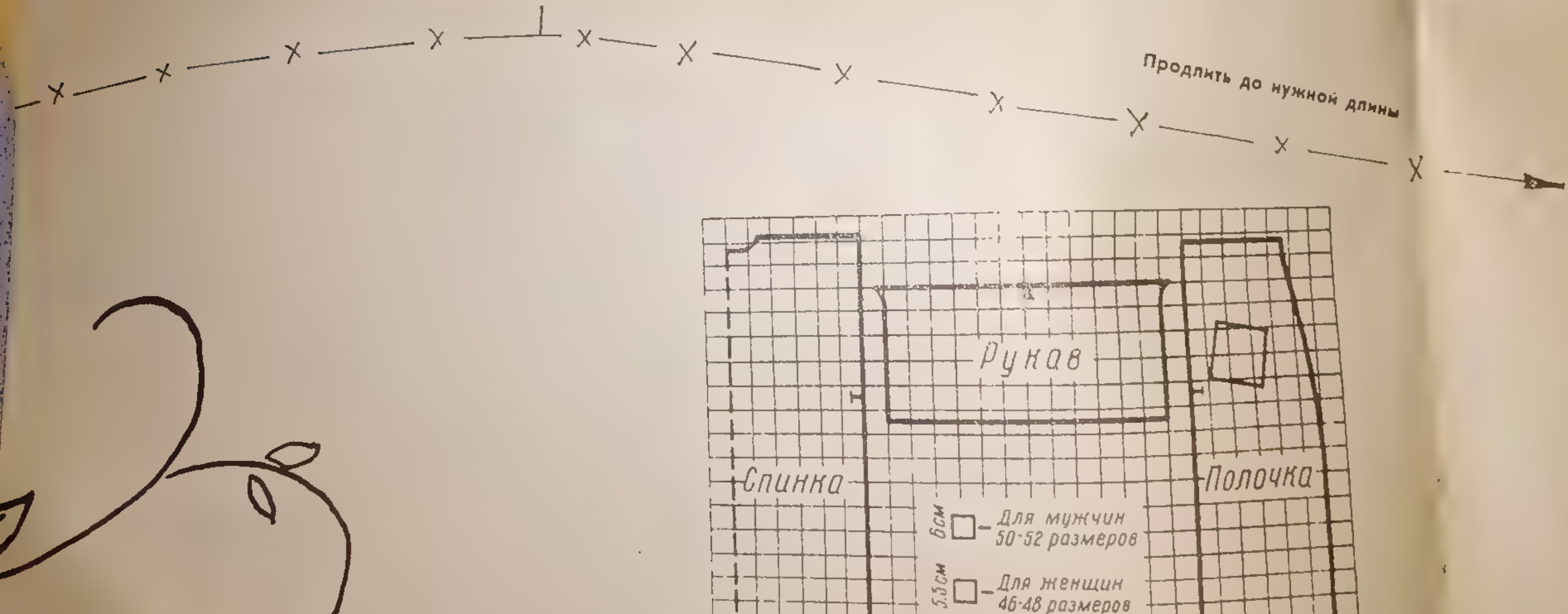
Вытачайте углы обеих беек, выверните их налицо, затем сложите пополам и сгибы приутюжьте. Притачайте обе бейки вместе к лицевой стороне по краю борта и горловине, обметайте шов. Затем отогните шов на изнаночную сторону и приутюжьте. Рекомендуем дать по краю шва строчку, чтобы шов не выворачивался.

Обработайте карман. Для этого отогните цельнокроеную обтачку наизнанку и подшейте на расстоянии 2,0 см от верхнего края кармана, подгибая внутрь 1,0 см. Нижний и боковые срезы кармана загните внутрь на 1,0 см и приутюжьте. Настрочите карман в намеченном месте вкрай сквозной машинной строчкой.

Вытачайте углы пояса и выверните их налицо. Настрочите продольную часть пояса вкрай, подгибая внутрь с каждой стороны по одному сантиметру.

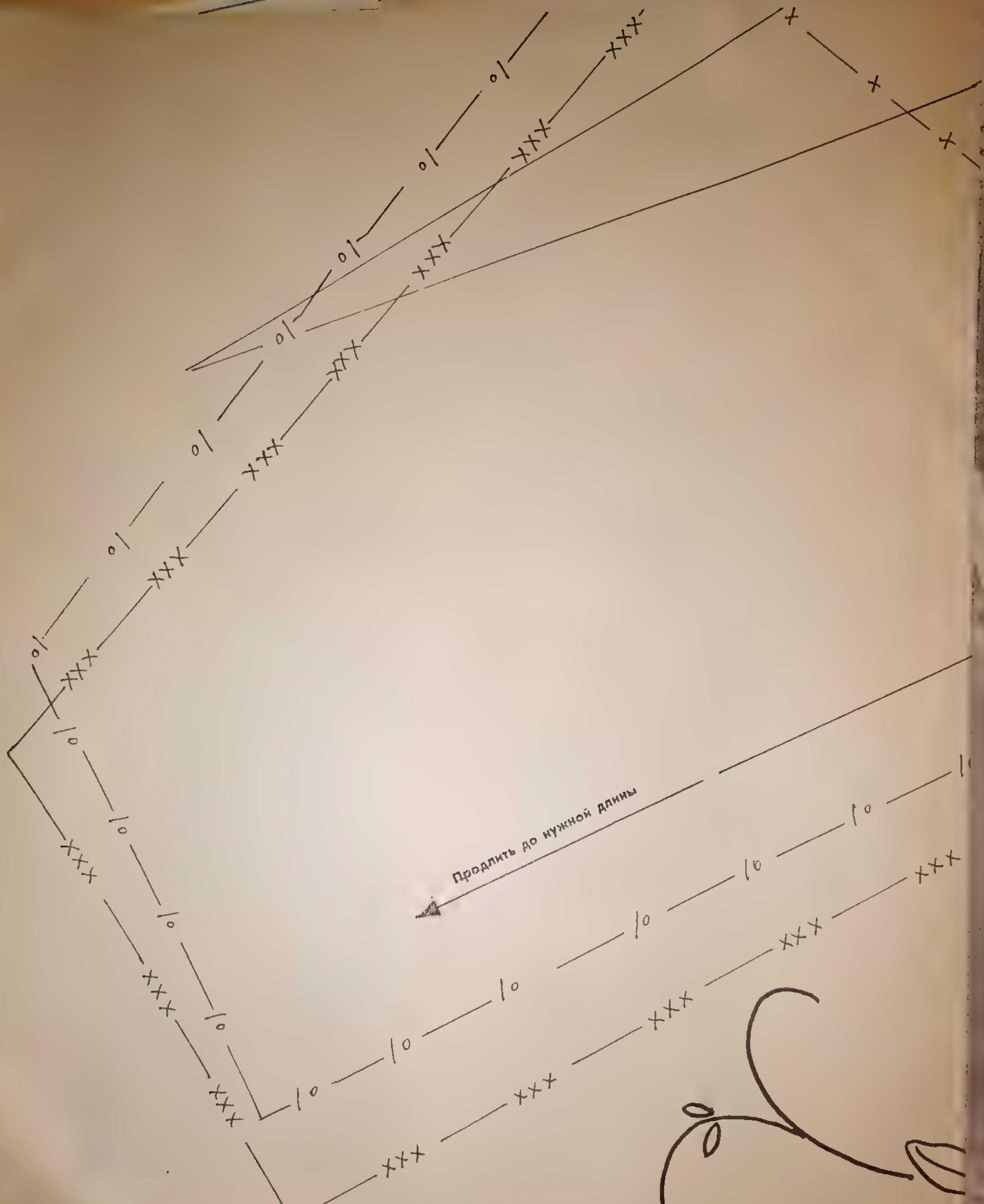
Халат отутюжьте.

(«Журнал мод», Москва.)



Вытачка

Сгиб ткани


Продлить до нужной длины

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 7

ГОТОВИМ ВКУСНО

ЭКСПРЕСС-ОБЕД

ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ

Продукты: 4 помидора, 2 вареных яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка мелко нарезанной петрушки, несколько листьев салата-латука.

Срежьте верхушки помидоров (на 1/3 их величины). Сверху положите кружочек яйца. Помидоры выложить на широкое блюдо, покрытое листьями салата. Приготовьте соус из сметаны, майонеза, петрушки и залейте им помидоры.

ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ

Продукты: 500 г кабачков, 120 г консервированных грибов, 100 г соленых огурчиков, 150 г вареного куриного мяса, 4 столовые ложки майонеза, 1 помидор, 1 чайная ложка мелко нарезанной петрушки, 1 чайная ложка мелко нарезанного укропа, 100 г растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

Очищенные от кожицы кабачки нарезать кружочками и поджарить на растительном масле. После чего выложить кабачки на большое овальное блюдо. Отдельно приготовить смесь из мелко нарезанных грибов, огурчиков, мяса, очищенного от кожицы помидора. Добавить зелень, специи и майонез. На каждый кружочек кабачка выложить немного приготовленной смеси.

ГРИБНОЙ СУП

Продукты: 100 г грибов, 100 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1 помидор, 2 чайные ложки мелко нарезанного укропа, чайная ложка мелко нарезанной петрушки, головка лука, 100 г сметаны, соленый огурчик, соль, черный молотый перец.

Отварить мелко нарезанные грибы и лук в литре воды. Добавить нарезанный кубиками картофель. После того, как картофель сварится, прибавьте нарезанный помидор. Заправьте суп петрушкой, укропом, мелко нарезанным огурчиком, очищенным от кожицы, солью, перцем и сметаной.

САЛАТ

Продукты: 150 г моркови, 200 г репы, 300 г корня сельдерея, 50 г растительного масла, чайная ложка горчицы, 3 столовые ложки винного уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу, 1/2 пучка петрушки.

Овощи нарезать на терке, размешать и заправить приправами.

БЛЮДО ИЗ КОЛБАСЫ

Продукты: 8 кусков белого хлеба (батона), 300 г колбасы (любительской, докторской, отдельной), 160 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 салат-латук, соус «кетчуп» или соус из хрена.

У ломтиков хлеба аккуратно обрезать корочку. Мякоть хлеба намазать маслом, положить кружочек колбасы, а сверху два кусочка сыра. Выложить хлеб с колбасой на противень и запечь в духовке — около 5 минут. Подать к столу с зеленым салатом и соусом «кетчуп» или из хрена.

Продукты для соуса из хрена: корень хрена, 100 г сметаны, чайная ложка горчицы, молотый черный перец, соль. Очищенный корень натереть на мелкой терке, обдать кипящей водой, отцедить. Залить смесью из сметаны, горчицы, соли и перца.

ТУШЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Продукты: 4 яблока, 100 г вишневого или клубничного сиропа, 50 г сливочного масла.

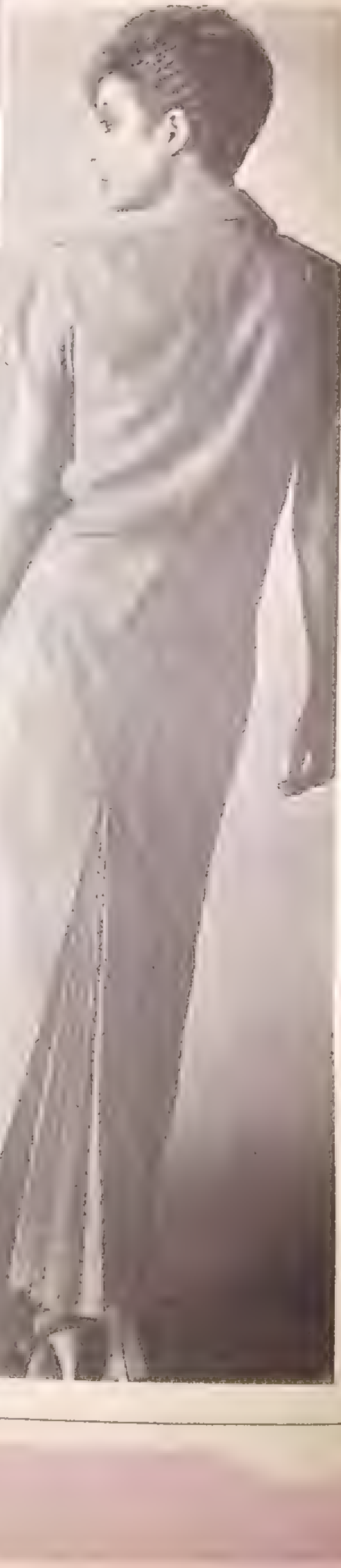
Яблоки очистить от кожуры и семенной части, нарезать кружочками. На большую сковороду выложить кружочки из яблок, масло, сковороду закрыть крышкой и тушить яблоки на слабом огне около 5 минут. После чего перевернуть кружочки и тушить еще 5 минут. Готовые яблоки залить сиропом и подать к столу теплыми.

МАРИНОВАННАЯ РЫБА

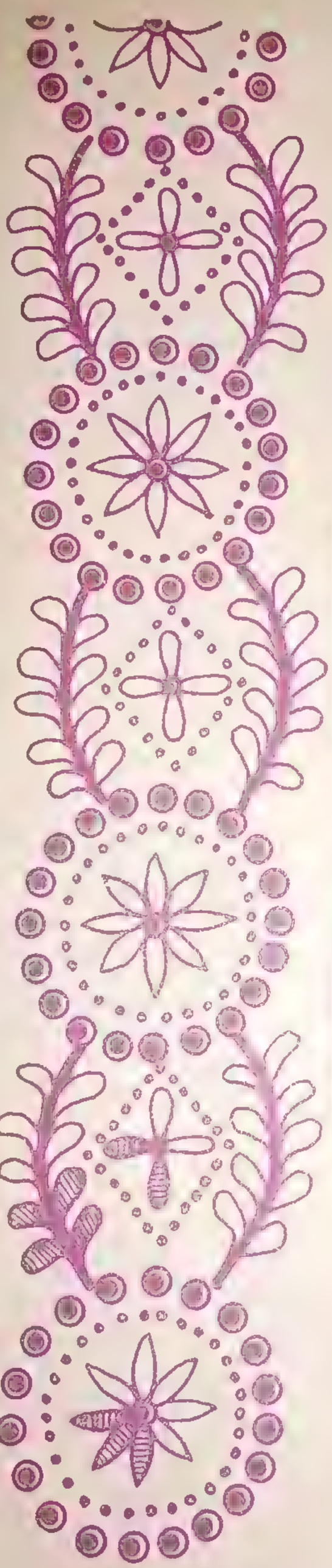
Продукты на 4 порции: 300 г рыбы, 3 головки лука, 5 помидоров или столовая ложка томатного пюре, 1 лимон, пучок петрушки, несколько зерен черного перца, 1/2 лаврового листа, 1/2 чайной ложки растительного масла, чайная ложка винного уксуса, 150 г вина, соль.

Рыбу очистить от чешуи, внутренностей, отрезать голову, нарезать, посолить и выложить в широкую кастрюльку. Нарезанный лук размешать с помидорами или томатным пюре, растворенном в небольшом количестве воды, и этой смесью залить рыбу. Добавить ломтики лимона, очищенного от кожуры и семян, мелко нарезанную петрушку, черный перец и лавровый лист. В конце добавить масло, уксус и вино. Рыбу прижать тарелкой, кастрюлю закрыть крышкой и тушить на слабом огне около 20 минут.

АКЦЕНТЫ МОДЫ



Летний костюм для молодой полной женщины, состоящий из кофточки на бретельках, жакетика и юбки. Расход ткани: на юбку и жакетик — 3,25 м при ширине 140 см, кофточку — 0,65 при ширине 140 см или 1,05 м при ширине 90 см. Выкройка дана на 56 размер без припусков на швы (см. выкройку).



(Журнал «Ловкие пальцы», Венгрия)

Костюмы для пляжа — самая лаконичная одежда. Но и эта сверхпростая одежда может быть оригинальна и разнообразна. И порой оказывается, что чем больше выдумки, тем проще и быстрее удается изготовить купальный костюм или пляжный халат.

МОДЕЛЬ 1 — купальник без единого шва. Его целиком можно вырезать из куска ткани по схеме 1. Выкройка годится на размеры 38—44. Единственный момент, когда при работе над этой моделью вам понадобится иголка с ниткой или швейная машина,— когда вы будете обметывать края. Лучше всего сделать это на швейной машине швом «зигзаг». Подогните края на 0,5 см, прострочите по сгибу и осторожно срежьте лишний край. Если же ваша машина только прямострочная, поступите так. Подогните края на 0,5 см и прострочите на машине, отступая от линии сгиба на 0,2—0,3 см. Срежьте ножницами свободный край ткани, не доходя до линии строчки на 0,2 см. Еще раз подогните на 0,5 см и отстрочите в край.

Остается сделать кулиску вверху и продеть сквозь нее шнурок или узкий рулик.

Вот только не всегда удается найти кусок ткани нужной ширины, чтобы выкроить такой купальник целиком. Тогда придется стачать два куска шириной 80—90 см. Причем это могут быть и ткани разного цвета, модель станет даже интереснее.

Впрочем, на такой купальник не обязательно покупать новую ткань. Он отлично получится из разноцветных лоскутков — остатков от прежних ваших работ. Вырежьте из бумаги полную выкройку купальника и разложите на ней лоскуты, подбирая интересные сочетания цвета и рисунка. Следите, чтобы везде совпадало направление долевых нитей. Проведите на бумажной выкройке линии соединения лоскутов, пометьте, к какому из них

относится каждая деталь. Разрежьте выкройку на части и раскроите по этим деталям лоскуты, оставляя припуски на швы 0,5 см. Теперь придется поработать иголкой, сметывая кусочки и стачивая их на машине. Но зато в результате — модная расцветка, никаких отходов и найдено применение ненужным лоскутам.

Конструкция этого купальника позволяет надевать его прямо на пляже, под халатиком. У него нет никаких застежек, он просто завязывается на шее, на спине и на талии. Сначала нужно завязать на шее шнурок, продернутый в кулиску. Затем связать на спине узкие длинные концы по линии груди. Теперь нижнюю половину перегнуть назад и подпоясаться узкими концами, завязав их спереди.

МОДЕЛЬ 2 сделана из обыкновенной мужской хлопчатобумажной майки большого размера. Укоротите бретели, а внизу майки посередине сделайте вырез в форме арки глубиной 8—9 см и шириной 6—8 см. Стачайте края выреза на переде и спинке майки и обработайте вручную обметочным швом или на машине швом «зигзаг». Купальник можно украсить крупной цветной аппликацией или вышивкой, края майки обработать цветным кантом в тон отделке. Пояс — из ткани аппликации и канта.

МОДЕЛЬ 3 состоит из двух частей. Принцип тот же: вырежь ножницами и надевай. Лифчик — из двух одинаковых деталей-«косынок», связанных вместе углами на шее, на спине и на груди. Трусики — две «косынки», тупые углы которых сшиты вместе по линии сидения. Их крой годится и для мальчишечьих плавок. Вся работа с иголкой — это обработка краев. Она такая же, как в модели 1.

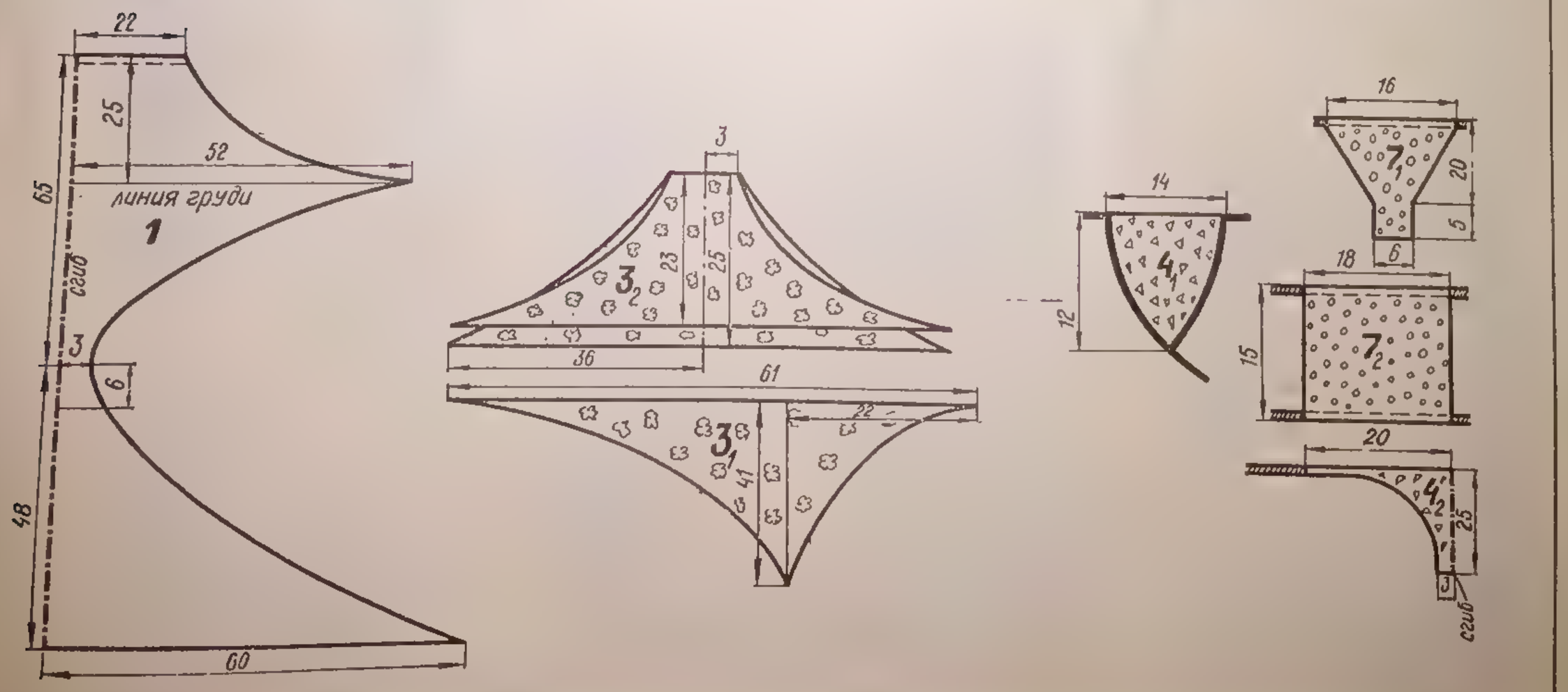
Для модели 4 лучше всего подойдут лоскутки трикотажа, например, от старой ненужной кофточки. Края деталей обработаны цветным кантом. Из этого же канта — бретели и пояс трусиков.

МОДЕЛЬ 4, как и модель 7, интересно связать крючком или на спицах из разноцветных остатков шерстяной или синтетической пряжи. Сложные рисунки здесь не нужны. Крючком вяжите столбики с накидом, меняя в каждом ряду цвет. Для вязанья на спицах подойдут чулочный (1-й ряд — все лицевые петли, 2-й ряд — все изнаночные) или платочный (все ряды — лицевыми петлями) узоры. Форма и размеры деталей показаны на схемах. По ним можно сделать и ребячьи плавки двух видов.

Выйдя из холодной воды, приятно завернуться в удобный пляжный халат. Вряд ли есть халаты более простого покроя, чем **МОДЕЛЬ 5**. Для нее подойдет махровая или любая другая плотная хлопчатобумажная ткань с двусторонним рисунком или однотонная. Вырежьте по нашей схеме овал, сделайте две прорези — и готово! Вся работа — красиво и ровно обработать кантом или тесьмой края. Пояс выкроите из полоски этой же ткани или подберите подходящий по цвету шнур.

А **МОДЕЛЬ 6** даже кроить не надо. Просто завернитесь в кусок ткани размером 155×150 см, как показано на рисунках А, В, С. Большой тонкий платок 150×150 см тоже может послужить импровизированным пляжным халатом.

ЗАГОРАТЬ!



ПЛАТЬЕ С ЖИЛЕТОМ

Размер модели 46/170. Необходимы 750 г. хлопчатобумажной пряжи и крючок № 2.

Начните вязание с юбки — от талии вниз, сделайте цепочку из воздушных петель, на которой свяжите 210 дырочек (одна дырочка — 1 столбик с накидом, 1 воздушная петля, 1 столбик с накидом), распределите их следующим образом:

34 дырочки.

3 столбика с накидом повторите шесть раз.

Начните вязку второго ряда согласно схеме небольшого рисунка, повторите его 16 рядов (схема на выкройке).

Прибавьте по 1 дырочке (для расклешения юбки) в намеченных местах следующим образом:

— в каждом шестом ряду — 5 раз,

— в каждом восьмом ряду — 6 раз,

— в каждом десятом ряду — до конца.

До начала главного рисунка свяжите 84 ряда, а до конца — 142 ряда.

В боковом шве свяжите только небольшой рисунок.

На талии с помощью полустолбиков постепенно ввяжите два ряда обычной резинки, затем начните вязку блузки, причем вместо 34 дырочек, как в юбке, сделайте в основе 43 дырочки, что придаст блузке красивый напуск. Вяжите согласно схеме, закончив спинку на 42-м ряду путем надбавки и еще через 12 рядов — перед. Надбавку делайте, провязывая из каждой дырочки по 1 полустолбику — 5 раз и по 2 полустолбика — 1 раз. Бретели вяжите, начиная с цепочки из 7 рядов полустолбиков и закончив с двух сторон полустолбиками в обратном направлении.

Бейку вяжите сверху и снизу, сделав по 3 ряда полустолбиков, 1 ряд дырочек, 3 ряда полустолбиков, и завершите полустолбиками в обратном направлении.

Свяжите пояс из двух частей, как бейку. Обвяжите шесть пластмассовых колечек полустолбиками, сшивая их по два для соединения двух частей (сзади) и по два — для концов пояса. Потом заплетите, как косичку, два шнурка, привяжите их с двух концов пояса.

Начните вязать жилет, набрав цепочку из 245 воздушных петель (для спинки — 121 дырочка). С третьего ряда в центре свяжите главный рисунок. Закончив его, продолжайте вязать небольшой рисунок, как на юбке.

До проймы свяжите 45 рядов, затем в начале каждого ряда постепенно закройте 8, 4, 3, 2, 1, 1 петлю — пока останется 79 дырочек на плечи. Через еще 43 ряда сделайте плечевой скос, убавляя в плече по 21 дырочке четыре раза и одновременно — у горловины — 37 дырочек.

Полочку свяжите на основе 40 дырочек. На 3-м ряду свяжите главный рисунок — после 27-й дырочки от бокового шва внутрь. В полочке после 1-го ряда в начале каждого следующего прибавляйте постепенно — 4, 3, 3, 2 и 1 дырочку — 3 раза и по одной дырочке — 4 раза, так, чтобы получилось всего 59 дырочек.

На 47-м ряду для проймы закройте 8, 4, 3, 3, 2, 1, 1 дырочку, а спустя еще 11 рядов — сделайте декольте, убавляя последовательно — 4, 4, 4, 3, 2, 1 и через ряд еще 1 дырочку. До конца вяжите, как спинку.

Соедините плечевые и боковые швы, извлекая полустолбик из каждой дырочки, а между двумя полустолбиками вяжите по 2 воздушные петли.

Жилет заканчивается бейкой, как платье.

Скрутите шнур из мулине бежевого цвета и одной золотой нитки, затем протяните его, как кант, в дырочки бейки жилета, платья и пояса.

В верхней части жилета пришейте вместо пуговиц по одному обвязанному колечку с двух сторон, к которым привяжите заплетенные шнурки, как на поясе.

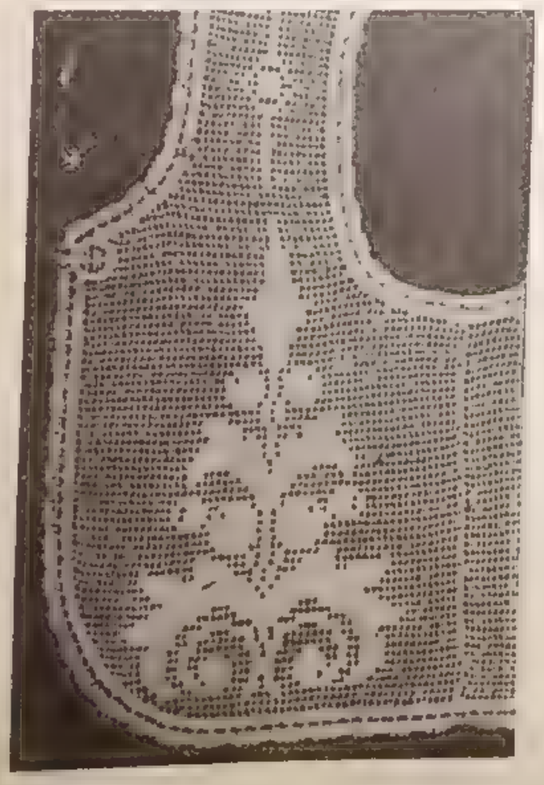
(Журнал «Божур», Болгария)

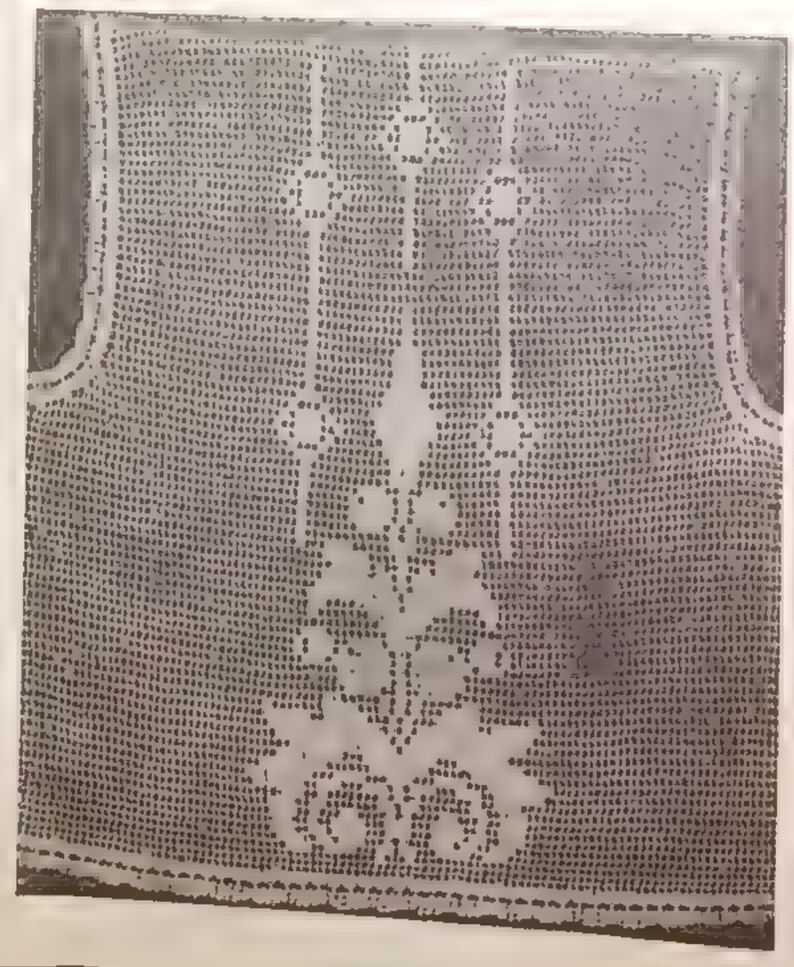
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

□ — дырочка.

▩ — три столбика с накидом.

⧄ — прибавка.





ЦВЕТЫ В КОСМЕТИКЕ

Цветы, радующие глаз своей красотой, можно использовать и как косметическое средство. Вот несколько примеров.

ФИАЛКА ДУШИСТАЯ. Применять при жирной коже с расширенными порами. Приготовить лосьон и крем для маски. Лицо предварительно вымыть теплой водой или очистить при помощи паровой ванны.

Лосьон: 6 чайных ложек растертых цветков вместе со стеблями залить двумя стаканами кипятка. Через полчаса процедить. Протирать лицо смоченным в настое ватным тампоном три раза в день. К оставшейся кашице добавить ложку муки, размешать. Полученную смесь использовать для маски два раза в неделю, держать примерно 20 минут. Кашицу можно использовать также для лечения герпетической сыпи на губах.

ВАСИЛЕК СИНИЙ. Употреблять в качестве лосьона при расширенных порах лица или расширенных венах конечностей. Приготовление: 50 г свежих цветков ошпарить 1/2 л кипятка. Через час процедить. Полученным отваром протирать лицо два-три раза в день. Остывший отвар используют для компрессов при расширенных венах. При выпадении волос и появлении перхоти втирать в корни отвар из столовой ложки сухих нарезанных цветков василька, залитых смесью 200 мл кипятка и такого же количества уксуса. Выполнять процедуру 10 дней.

АРНИКА. Использовать при жирной коже и расширенных порах. Приготовление отвара: 5 столовых ложек измельченной травы залить 1/2 л кипятка, охладить, процедить. Очистив лицо, протирать кожу утром и вечером тампоном, смоченным в отваре.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК БЕЛЫЙ. Рекомендуется при сухости кожи тела. В 3 литрах воды замочить 1 кг тысячелистника, через 10 минут прокипятить в течение 5 минут, настаивать 10 минут, процедить. Добавить настой в ванну. Если нет ванны, обтирать тело губкой, смоченной в настое.

НОГОТКИ. Применять при жирной коже и юношеских угрях. Лосьон: залить три свежих цветка или столовую ложку сухих ноготков 100 мл салицилового спирта. Через сутки процедить. В стакан кипятка влить столовую ложку настоя, размешать. Смазывать угри утром и вечером.

КОФЕ

Кофеин, алкалоид кофе, обладает бронхорасширяющим действием и облегчает дыхание. Согласно рекомендации английского медицинского журнала «Нью ингланд Джорнал оф медисин», астматики, проконсультировавшись с врачом, могут не лишаться кофе. Этот напиток помогает и при затрудненном дыхании из-за гриппа, насморка или других заболеваний дыхательных путей. Еще одним ценным свойством кофе является его диуретическое действие.

Несомненно, кофеин, содержащийся в кофейных зернах, возбуждает центральную нервную систему. Однако многое зависит от способа приготовления напитка. Глубоко заблуждается тот, кто надеется уменьшить его возбуждающий эффект, налив много воды. Чем больше воды, тем больше кофеина извлекается из кофе, так как он в ней растворяется. Выходит, что беднее всего кофеином «густой» кофе, полученный быстрым смешиванием порошка с кипятком. Такой способ приготовления концентрирует только аромат, а не кофеин.

Когда следует пить кофе! Лучше после еды, так как он стимулирует пищеварение. Не рекомендуется употреблять его натощак — зачем же поощрять работу пустого желудка!

Благодаря кофеину кофе действует и на сердечно-сосудистую систему: при небольших дозах ускоряется сердечный ритм, повышается кровяное давление. Повышенные кофейные дозы вызывают сердцебиение и нарушение сердечного ритма. Многочисленные исследования показали, что существует прямая зависимость между чрезмерным потреблением кофе и частотой коронарных заболеваний, т. е. повреждения артерий, снабжающих сердце кровью.

Итак, доставляя себе удовольствие чашкой кофе, не следует забывать о здоровье.

ЧЕМ МЫТЬ ПОСУДУ

Отличное средство для мытья столовой и кухонной посуды — порошок «Посудомой», обладающий дезинфицирующими свойствами. Раствор готовят из расчета 1 чайная ложка на литр теплой воды. Если посуду нужно продезинфицировать, погрузите ее на 10—15 минут в более концентрированный раствор (3 столовые ложки препарата на 2 литра воды), после чего тщательно промойте проточной водой.

Кальцинированная сода (карбонат натрия) и тринатрийфосфат применяются для мытья стеклянной, фарфоровой и эмалированной посуды. Чтобы приготовить моющий раствор, 1—2 чайные ложки препарата растворите в литре теплой воды. Если поверхность сильно загрязнена, протрите ее небольшим количеством порошка, насыпав его на влажную тряпочку или поролоновую губку.

Пищевая сода (бикарбонат натрия) хорошо отмывает любую посуду. Ее раствор (1 столовая ложка на литр воды) легко снимает с чайной посуды коричневый налет от чая и кофе.

Промышленность выпускает несколько сортов мыла, которым можно мыть посуду,— хозяйственное, «Российское», «Хозяюшка», «Бикарбонатное». Некоторые хозяйки предпочитают испытанное средство — сухую горчицу (1 столовая ложка на стакан воды). Она обладает обезжиривающим действием, причем даже в холодной воде.

Использовать для мытья посуды стиральные порошки ни в коем случае нельзя! Установлено, что даже после длительного ополаскивания на ней остаются поверхностно активные вещества, небезразличные для организма человека.

Все чистящие препараты («Пемоксоль», «Гигиена», «Пемолюкс» и другие) можно использовать лишь для чистки наружных поверхностей посуды.

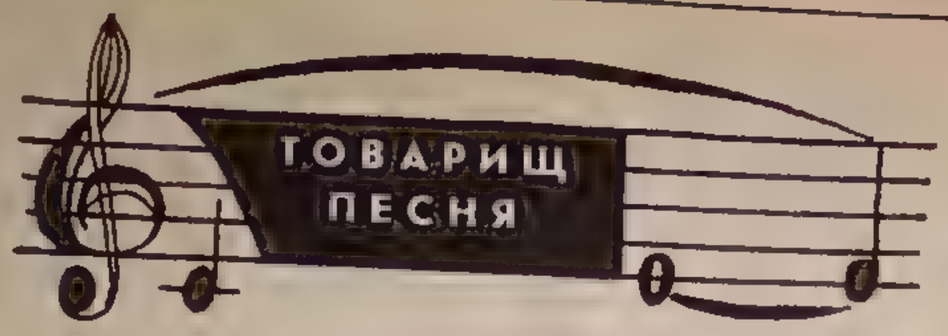
Кухонная посуда обычно сильно загрязняется снаружи и изнутри, особенно если пища пригорает. Такую посуду сначала залейте теплой водой, добавьте соды или горчицы, а через некоторое время вымойте мягкой губкой или щеткой. Пользоваться металлическими мочалками или щетками не стоит.

Не оставляйте на сковородке остатки жира и не используйте его для повторного жарения, так как в перегретых жирах образуются вещества, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека. Поэтому тщательно мойте сковороды.

Посуду из алюминия изнутри не следует чистить препаратами, содержащими абразивные материалы, разрушающие защитную пленку. По этой же причине не пользуйтесь и проволочными мочалками. Непригодны и средства с повышенной щелочностью, например, кальцинированная сода, «Посудомой». Мойте такую посуду мылом и мягкой мочалкой.

СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

Домашний халат из фланели или ситца обычно служит долго, но вот петли у него от частой стирки портятся. Исправить дело можно так: вырезать две полоски (шириной 10—12 см) из ткани подходящего цвета и пристрочить одну из них к левой полочке (там, где пришиты пуговицы), а другую — к правой полочке с петлями. Затем сделать прорези в полоске точно над петлями и обметать их. Пришить пуговицы. Если у халата обтрепались карманы, по ним скроить новые. Наметав, пристрочить. Одним словом, немного старания, и халат будет выглядеть как новенький.



ИВАННА

Слова Ю. РОГОЗЫ

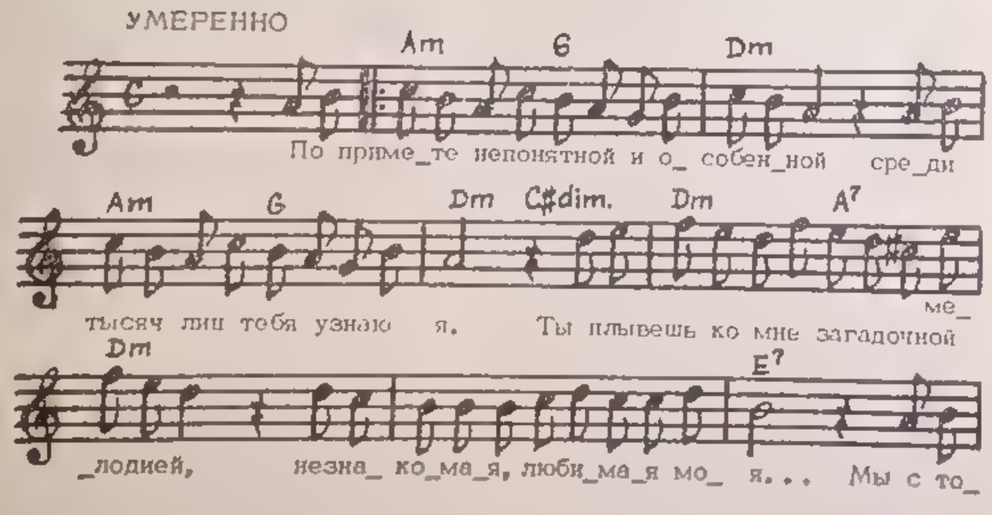
Музыка И. ДЕМАРИНА

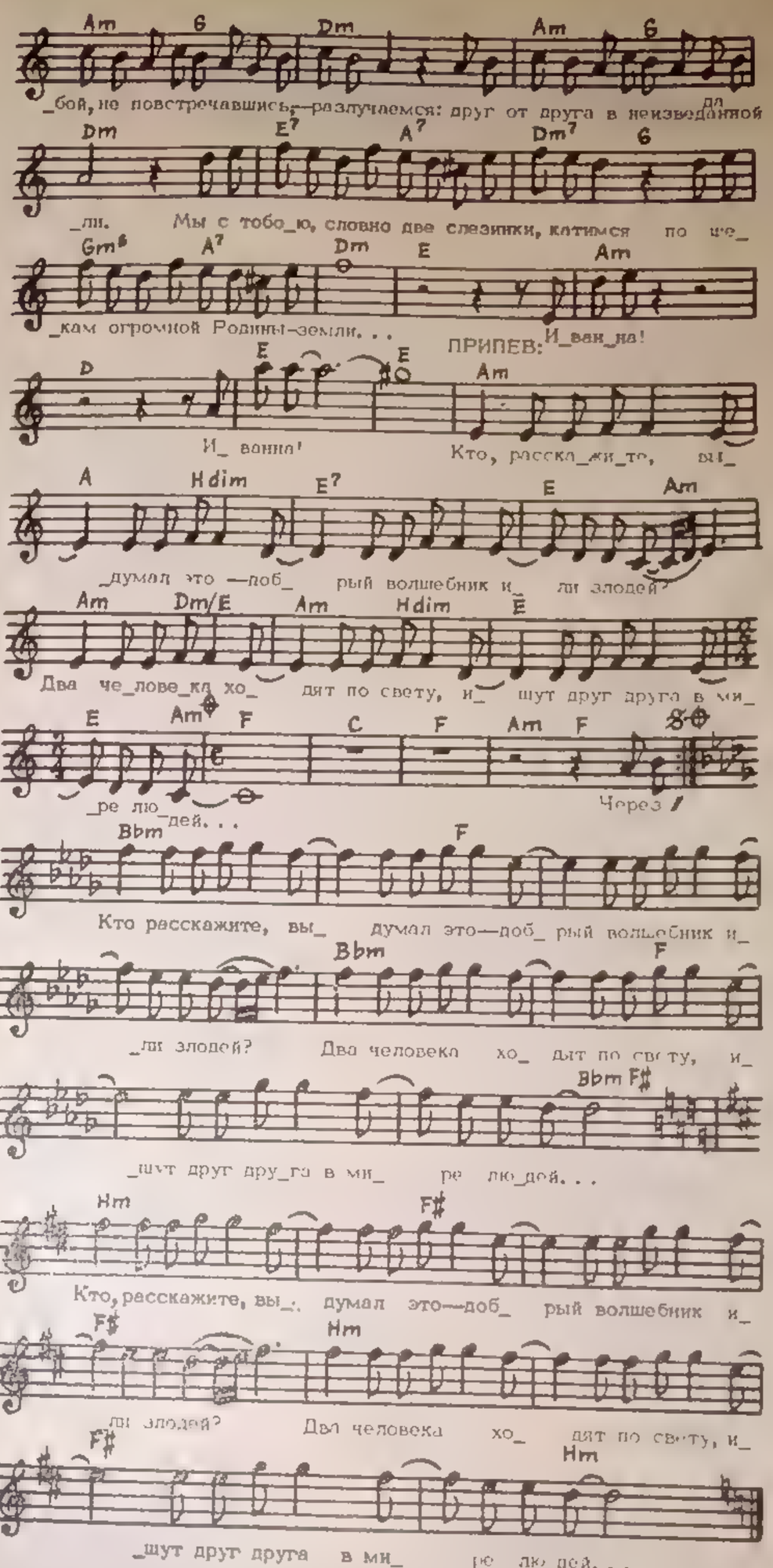
По примете непонятной и особенной
Среди тысяч лиц тебя узнаю я.
Ты плывешь ко мне загадочной мелодией,
Незнакомая, любимая моя...
Мы с тобой, не повстречавшись — разлучаемся:
Друг от друга в неизведанной дали.
Мы с тобою, словно две слезинки, катимся
По щекам огромной Родины-земли...
Иванна! Иванна!

ПРИПЕВ: Кто, расскажите, выдумал это —
Добрый волшебник или злодей!
Два человека ходят по свету,
Ищут друг друга в мире людей...

Через земли незнакомые и грозные
Бесконечные проложены пути.
И полночный небосвод усыпан звездами,
Чтобы легче было мне тебя найти.
И пускай года, как версты, будут пройдены,
Верить в то всего на свете мне важней,
Что такой же неразгаданной мелодией
Буду я всегда звучать в душе твоей...
Иванна! Иванна!

ПРИПЕВ.





По просьбе читателей публикуем слова белорусской народной песни «Цячэ вада ў ярок»

ЦЯЧЭ ВАДА Ў ЯРОК

Цячэ вада ў ярок, цячэ вада ў ярок,
Кладачку занясло.
Кладачка — тоненька, вада — халоднепька,
а я — малодзенька. } 2 разы

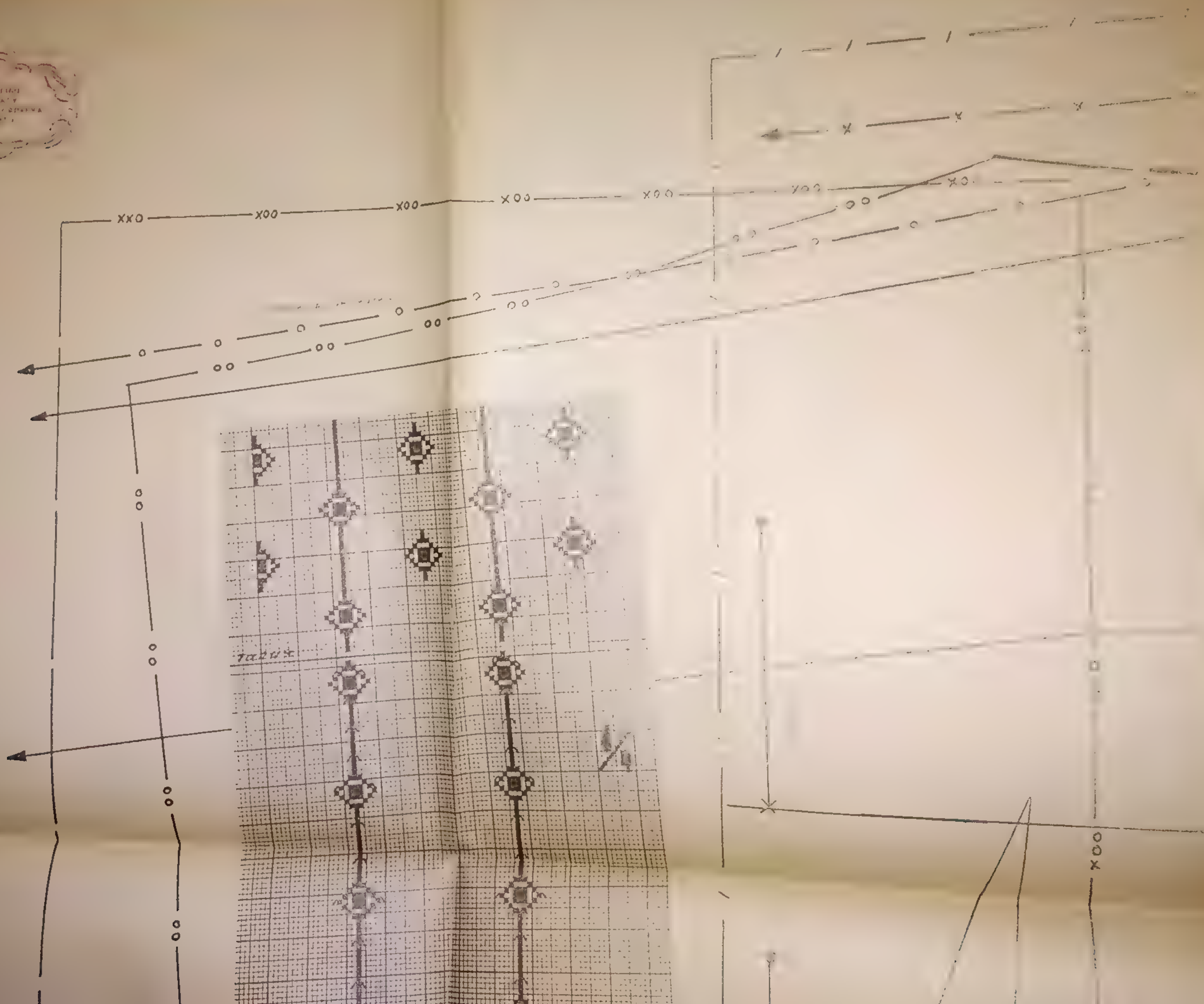
Вочы мае чарны, вочы мае чарны,
Чаго вы косіце!
Бо яго тут няма, бо яго тут няма,
Каго вы любіце.

Іванка не прыйшоў, Іванка не прыйшоў.
Я да яго пайду.

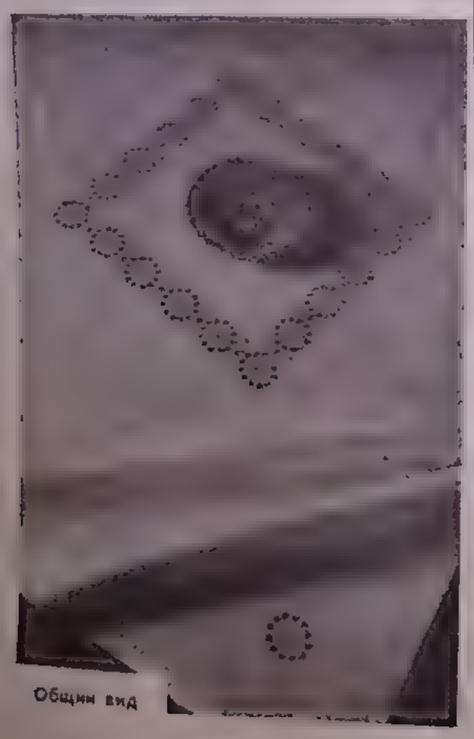
Вадзіцы з крыніцы, вадзіцы з крыніцы
Я яму аднясу.

Вады піць не буду, вады піць не буду.
Вадзіца — чароўна.
Люблю Марусю я, люблю Марусю я,
Маруся — суджана.

Цячэ вада ў ярок, цячэ вада ў ярок,
Кладачку занясло.
Кладачка — тоненька, вада — халоднепька,
а я — малодзенька.



Техника вышивки



Общий вид

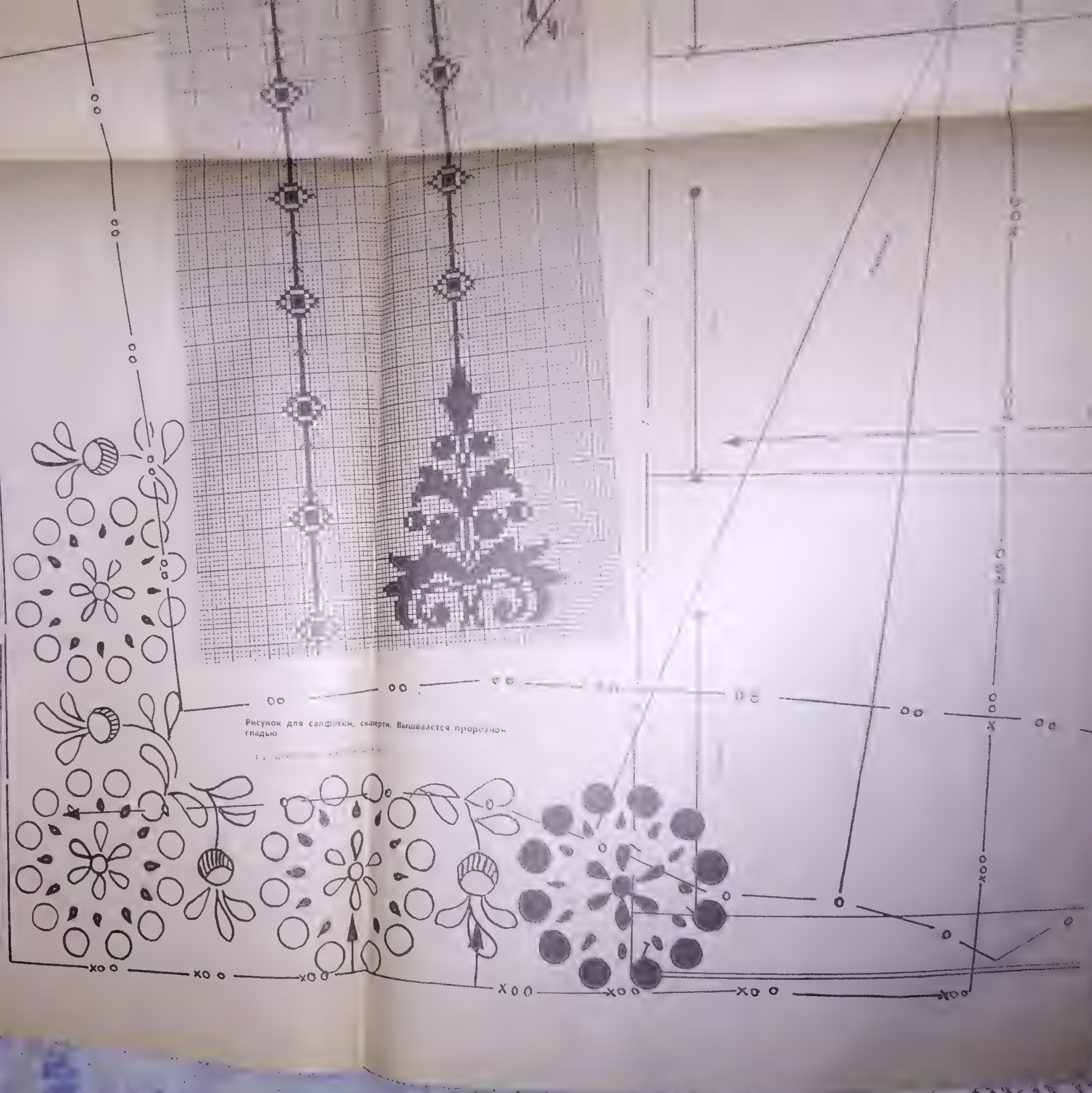


Рисунок для салфетки, скатерти. Вышивается прорезной гладью

Вытачка

Продлить до нужной длины

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 7, 1987 г.

Продлить до нужной длины

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

ЮБКА И КОФТОЧКА

1. Переднее и заднее полотнище юбки ... - 3 шт.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

ЮБКА И КОФТОЧКА

1. Переднее и заднее полотнище юбки — / — / — 2 дет.
2. Кокетка переднего полотнища — // — // — 1 дет.
3. Кокетка заднего полотнища — /// — /// — 1 дет.
4. Перед кофточки — x — x — 1 дет.
5. Спинка кофточки — oox — oox — 1 дет.

——— ——— ——— сгиб ткани.

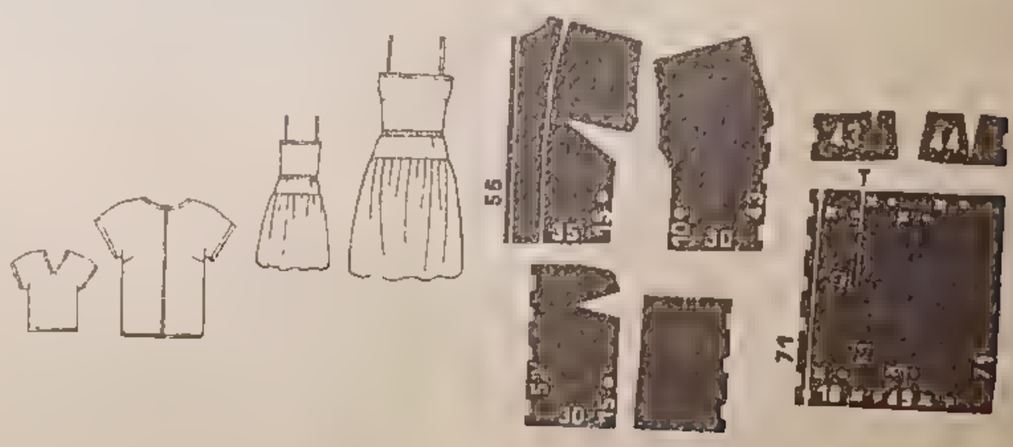
_____ — соединение двух деталей.

Пояс юбки 95×3 см, заход — 3 см. Бретельки (41×4 см) пришить к кофточке у точек, помеченных стрелками. Ширина отстрочки по краям 0,75 см. В детали полочки жакетика помечена подбортная планка.

ЖАКЕТИК

1. Полочка — o — o — 2 дет.
2. Спинка — oo — oo — oo — 1 дет.

(Журнал «Прамо»)



Продлить до нужной длины

Продлить до нужной длины

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 6

ГОТОВИМ ВКУСНО

БЛЮДА С ТВОРОГОМ И ФРУКТАМИ

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВИШНЯМИ

150 г сахара, 4 яйца, 80 г маргарина, 50 г манной крупы, 500 г творога, щепотка соли, натертая лимонная цедра, 500 г свежей или консервированной вишни, сахарная пудра.

Сахар, желтки и маргарин растереть. Добавить манную крупу, протертый через сито творог и остальные компоненты (кроме вишни) и под конец подмешать взбитые белки.

В смазанную маслом огнеупорную форму попеременно уложить творожную массу и очищенные от косточек вишни. Запекать на среднем огне 30—45 мин. Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЕВЕНЕМ

500 г творога, 500 г ревеня, 2 яйца, 200 г сахара, 2 пакетика ванильного сахара, сок и цедра с 1 лимона, 60 г манной крупы, чайная ложка маргарина, сода.

Творог растереть с желтками, сахаром, ванильным сахаром, лимонным соком, натертой цедрой, манной крупой и содой. Добавить очищенный и нарезанный небольшими кусочками ревень. Подмешать взбитые белки. Выложить творожную массу в смазанную жиром огнеупорную форму и выпекать в духовом шкафу на среднем огне около часа.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФРУКТАМИ

500 г творога, 3—4 яйца, 125 г сахара, 75 г манной крупы, 2 чайные ложки (без верха) соды, натертая лимонная цедра, щепотка соли, 500 г свежих или консервированных фруктов (вишни, слив, абрикосов, малины, ежевики или нарезанных ломтиками яблок), 30 г молотых сухарей, 25 г сливочного масла.

Желтки растереть с сахаром. Манную крупу смешать с содой, добавить лимонную цедру и соль, затем подмешать протертый через сито творог. Осторожно подмешать взбитые в пену белки.

В смазанную маслом огнеупорную форму уложить слоями творожную массу и посыпанные сахаром фрукты. Верхний слой разровнять, посыпать молотыми сухарями и положить сверху кусочки сливочного масла. Запечь в духовом шкафу до золотисто-желтого колера.

ПИРОГ С ТВОРОГОМ И ЧЕРЕШНЕЙ

Для теста: 250 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, яйцо, 50 г сахара, щепотка соли; для начинки: около 1,5 кг черешни, 1 кг 125 г творога, 7 яиц, 300 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1,5 чашки молока, натертая цедра с двух лимонов, 125 г крахмала, 2 чайные ложки соды, сахарная пудра.

Муку просеять на доску, положить кусочки жира, порубить, добавить соль, яйцо, сахар и замесить тесто. Сформовать из теста шар и положить на 1 час в холодильник.

Черешню вымыть, удалить плодоножки и косточки.

Тесто раскатать на смазанном жиром противне, поставить в предварительно разогретый духовой шкаф и при 180° выпекать 15 мин.

Творог, желтки, сахар, ванильный сахар, молоко и лимонную цедру растереть. Добавить соду, крахмал и перемешать. Белки взбить в пену и подмешать к творожной массе.

Половину творожной массы положить на выпеченное тесто, разровнять, распределить по всей поверхности черешни и накрыть оставшейся творожной массой. Несколько ягод сверху вдавить в творожную массу для украшения пирога.

Выпекать еще 45 мин. Пирог оставить остывать в открытом духовом шкафу.

Остывший пирог посыпать сахарной пудрой.

ТОРТ С ТВОРОГОМ И КЛУБНИКОЙ

Для теста: столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 2 яйца, 4 столовые ложки коньяка, натертая лимонная цедра; для начинки: 3 столовые ложки сахара, 2 яйца, пакетик ванильного сахара, 250 г творога, натертая апельсиновая или лимонная цедра, 1,5 столовой ложки желатина, около 250 г клубники, несколько ягод малины.

Сливочное масло растереть с сахаром, постепенно добавляя яйца и понемногу муку. Добавить в тесто лимонную цедру, ванильный сахар и коньяк.

Круглую форму выложить пергаментной бумагой, положить в нее тесто и выпекать в духовом шкафу на слабом огне 15 мин.

Пирог из формы вынуть, бумагу удалить и по краям охлажденного пирога уложить ягоды клубники, посыпанные сахаром. Желтки растереть с 2 столовыми ложками сахара, приправить ванильным сахаром, апельсиновой и лимонной цедрой и растереть с творогом.

Белки взбить со столовой ложкой сахара в крепкую пену и осторожно подмешать к творожной массе. В творожный крем добавить желатин, растворенный в 2 столовых ложках горячей воды, и распределить крем на поверхности торта. Украсить торт половинками клубники, а также целыми ягодами малины и клубники. До подачи на стол держать в холодном месте.

АКЦЕНТЫ МОДЫ

Летний комбинированный костюм для мальчика. Шьется из цветного сатина, ситца. Выкройка дана на 32 размер без припусков на швы. Расход основной ткани — 1 м при ширине 90 см, контрастной — 60 см при ширине 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед — у — у — 2 дет.
2. Вставка — х — х — 2 дет.
3. Спинка — хх — хх — 1 дет.
4. Вставка к спинке — х/ — х/ — 1 дет.
5. Рукав — ххх — ххх — 2 дет.
6. Перед штанишек — о/о — о/о — 2 дет.
7. Зад штанишек — оо — оо — 2 дет.

Летний сарафан из ситца двух цветов. Волан и перед сарафана кроятся вместе с карманами. Выкройка дана на 30 размер без припусков на швы. Расход основной ткани 70 см при ширине 90 см, отделочной — 50 см при ширине 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед — / — / — 1 дет.
2. Спинка — //// — //// — 1 дет.
3. Волан — // — // — 4 дет.
4. Шлейка — /// — /// — 2 дет.

ПОСЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ

ПОЛНОТА... ХОРОШО ЛИ ЭТО?

Стоял обычный летний полдень. В песочнице возились малыши. Недалеко от них, расположившись на маленьких скамеечках, коротали время мамы и вели разговор о детях, о том, как нелегко вырастить их здоровыми и крепкими.

Беседа вдруг прервалась: по широкой, выложенной плитами дорожке шла совсем еще молодая женщина, то и дело останавливаясь, с трудом переводя дыхание.

— Моей соседке и тридцати нет, а она с трудом поды-мается на третий этаж,— заметила одна из мам.— Так сильно располнела.

— Ест, надо полагать, не в меру, жирной пищей злоупотребляет,— заметила другая.

— Все хорошо, если соблюдать норму в еде,— как бы подводя итог сказанному, заметила женщина, собравшаяся было кормить ребенка.— Но часто мы забываем об этом. На именинах, свадьбах, других семейных торжествах. Как бы соревнуемся между собой: кто больше съест. И в результате — избыточный вес, а с ним затем трудно расстаться. Приходится обращаться за помощью к врачам, даже лечиться на специальных курортах. Посмотрите вокруг: у кого из нас, сидящих здесь, нет избыточного веса!

Тут уж, действительно, не обойтись без статистики. И мне, врачу, невольно пришлось подключиться к разговору. Каждая шестая женщина после тридцати лет страдает избыточным весом. И еще. По данным Академии медицинских наук, 70 процентов больных, страдающих ожирением, приобрели эту опасную болезнь из-за переедания.

Почему-то принято считать, что избыточный вес бывает только у пожилых людей. Это заблуждение. Тут многое связано с неправильным питанием: употребляя жирное мясо, копчености и другие продукты высокой калорийности, упускаем из вида, что при малой физической нагрузке организм не в силах реализовать такое обильное «топливо» и вынужден оставлять запасы в виде жировых отложений. Накопления эти и приводят к полноте. В подобной ситуации не жди нормальной работы такого жизненно важного центра, как сердце. А нарушение сердечной деятельности отрицательно сказывается на работе органов дыхания, на печени и почках. Полный человек часто вызывает у нас улыбку. Но тут не до смеха. Он нерасторопен, скован в движениях, страдает от одышки.

Чтобы избежать полноты, требуется одно: наладить в семье правильное, рациональное питание и не забывать о здоровом образе жизни. Употребление алкогольных напитков и курение должны исключаться. В первую очередь изгоните из рациона обильное питание продуктами, ведущими к избыточному весу. Но не шарахайтесь в крайности: мол, сливочное масло вредно и я не буду его есть, сливки и жирный творог — им также не место на столе, жирная сельдь — это опасно... Дело не в названиях продуктов, а в том, сколько вы будете их употреблять. Во всем придерживайтесь меры. Все эти продукты служат украшением стола, хороши и полезны, но в умеренных дозах, притом в сопровождении всевозможных салатов из овощей и фруктов. Овощи, фрукты — носители нужных нам витаминов. Отдайте им предпочтение. Употреблять их лучше в сыром виде, предварительно обдав кипятком.

А много ли вы бываете в движении! Дружите ли с гимнастикой, водными процедурами! Играете ли в подвижные игры! Не забывайте и о своем душевном здоровье, научитесь радоваться мелочам, находить в каждодневной жизни что-то хорошее и светлое.

Несколько слов о тех, кто, пренебрегая советами врачей, пытают себя голодом, выдумывая разные рационы питания, чаще всего несовместимые со здравым смыслом. Голодание без наблюдения врачей — не что иное, как самоубийство. Нередко оно приводит к серьезным расстройствам организма, которые не поддаются излечению даже в первоклассных клиниках страны. Только правильное, основанное на науке питание поможет вам сохранить бодрость, жизнестойкость, проложит дорогу к долголетию.

В. МАТВЕЕВА,
врач санатория-профилактория
Минского завода холодильников

ДВИЖЕНИЯ И КРАСОТА

Говоря о красоте, мы имеем в виду не только внешний облик или лицо, но и способность владеть движениями своего тела, своими мышцами, что в конечном счете проявляется в умении координированно и красиво двигаться. Одним словом, необходима гармония фигуры, осанки и движений, а такая гармония приобретается только гимнастическими упражнениями и занятием спортом. Прежде всего необходимо ежедневно тренировать мышцы, поскольку мышечные группы, лишенные систематической нагрузки, постепенно из-за бездеятельности становятся дряблыми, изменяют свой вид, обусловливая тем самым изменение всей фигуры. Если учесть, что сердце — это тоже мышца, то становится ясно, что для поддержания здоровья этой самой главной в нашем организме мышцы ее нельзя оберегать до такой степени, чтобы она ослабела. Ходите поэтому пешком каждый день хотя бы в течение одного часа, причем ходить нужно так быстро, чтобы чувствовалось сердцебиение, поскольку окисленная при такой ходьбе кровь поступает в каждую клетку организма. Очень полезно также работать в огороде, но работать нужно так интенсивно, чтобы при этом немного вспотеть. Очень полезно также ходить пешком по лестнице. Для женщины самыми подходящими видами спорта являются плавание и гимнастика, поскольку при них активизируются все мышечные группы. Активные движения полезны не только для здоровья, они стимулируют также сгорание излишних калорий.

Многие женщины считают, что, занимаясь хозяйственными делами, они выполняют столько движений, что гимнастика является для них излишней. Однако в действительности все как раз наоборот. Одностороннюю нагрузку определенных мышечных групп, наблюдаемую при выполнении домашних работ, так же как и сидячее или стоячее положения в течение всего рабочего дня, необходимо уравновешивать занятиями спортом и гимнастикой.

Делать физические упражнения необходимо не только для укрепления здоровья, но и для красоты тела. Многие женщины не довольны своей фигурой. Одна страдает из-за лишних сантиметров в окружности талии, но хотела бы иметь более полные ноги, другая мечтает о более узких бедрах, третья хотела бы пополнеть. Все эти желания частично исполнимы с помощью систематических занятий гимнастикой, соответствующим видом спорта и правильного режима дня. Женщинам более пожилого возраста тоже не следует относиться к физическим упражнениям с опаской, им следует помнить, что именно они особенно нуждаются в гимнастических упражнениях. Дело в том, что при отсутствии достаточной физической деятельности тело гораздо быстрее теряет свою гибкость и форму, в то время как с помощью занятий гимнастикой и спортом процесс старения в этом отношении максимально отдаляется.

Давайте поэтому каждый день по утрам хотя бы несколько минут заниматься гимнастикой.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ПУЛОВЕР

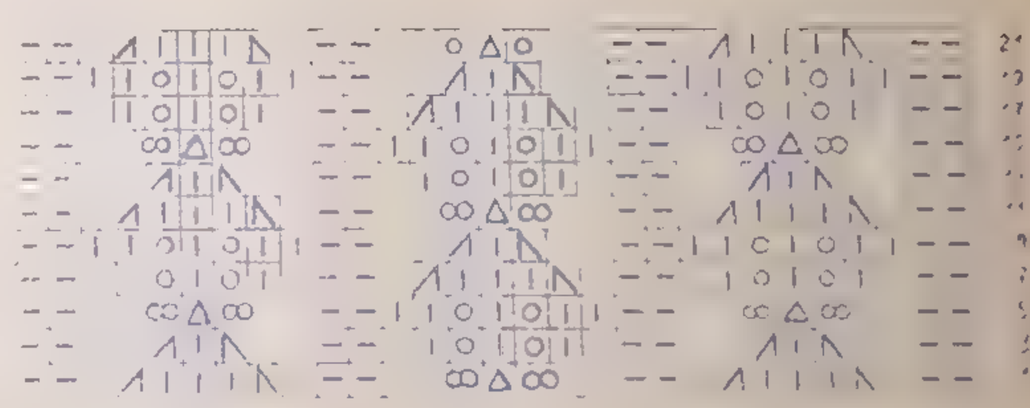
Размер 44—46

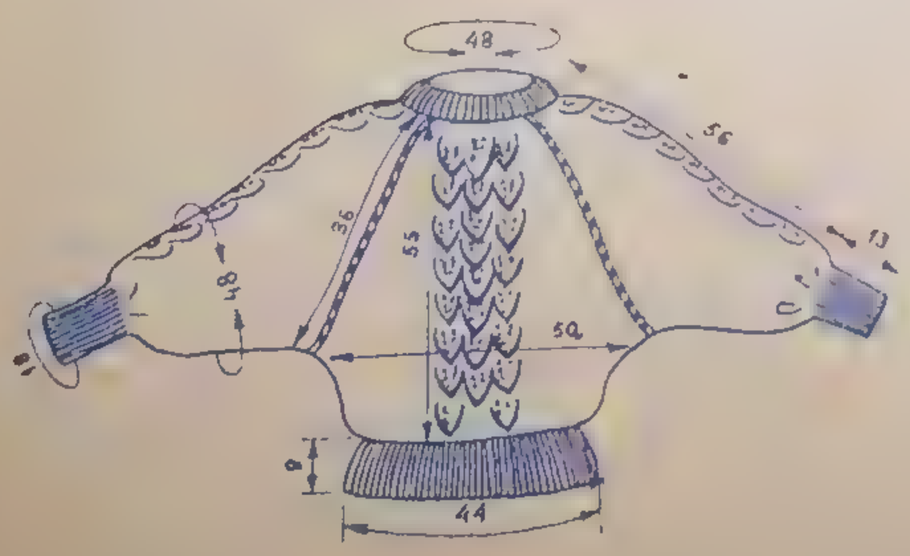
300 г белой ровницы в 1 нить, соединенной с 1 нитью шерсти № 32/2. Круговые спицы № 5. Основное вязание чулочное. Перед и рукава оформлены ажурным узором. Пуловер с цельновязаными рукавами реглан выполнен от горловины сверху вниз.

Наберите на спицы 70 петель и распределите их следующим образом: по 22 петли на перед и спинку, по 11 петель на рукава и 4 петли на соединительные линии реглана (линия реглана состоит из 1 петли). Для удобства вязания отметьте соединительные линии цветной нитью. Вяжите пуловер лицевыми петлями, используя частичное вязание. Выполняя частичное вязание, одновременно делайте через ряд прибавления (накиды) с обеих сторон линий реглана. В следующем после прибавок ряду накиды провязывайте лицевыми петлями (не перекручивая ножку петли) так, чтобы вдоль реглановых линий образовались ажурные дырочки. На рукавах вывязывайте одну вертикальную дорожку ажурных листьев (см. схему). В четных рядах накиды и двойные накиды вяжите лицевыми. После того, как в работу включены все петли рукавов и переда, вяжите пуловер вкруговую, выполняя спереди ажурный узор по схеме. Когда длина линии реглана достигнет спереди 36 см, а на спинке 38 см, переведите петли деталей на запасные спицы (или нить) и вяжите каждую деталь отдельно до нужной длины. Рукава сужайте, постепенно убавляя петли по линии шва. Закончите детали резинкой 2×2, которую вяжите как можно туже.

Вязание отпарьте, сшейте рукава и боковые швы. Для горловины свяжите чулочной вязкой бейку шириной 6 см, начав и закончив вспомогательной нитью. Бейку отпарьте, сложите вдвое и прикеттлюйте открытые петли по лицевой и изнаночной сторонам изделия. Сквозь ажурные дырочки вдоль реглановых линий проденьте блестящие узкие ленточки. Спереди прикрепите два бантика с бусинками.

(«Журнал мод», г. Москва)





УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

— лицевая.

— накид.

— изнаночная.

— двойной накид.

— 2 петли вместе лицевой с наклоном влево.

— 2 петли вместе лицевой с наклоном вправо.

— 3 петли вместе лицевой: 1-ю петлю перевести на правую спицу непровязанной, 2 петли вместе лицевой, левой спицей протянуть снятую петлю через провязанные.

ДЕТСКИЕ ПРИЧЕСКИ

У большинства детей волосы мягкие и тонкие. Им нужна хорошая стрижка. Предлагаем несколько модных вариантов.

НА ФОТО 1 короткие волосы закрывают макушку малыша. «Лесенкой» подстриженная челка зачесывается набок.

НА ФОТО 2 волосы у девочки подстрижены по бокам и по контуру затылка «лесенкой». Очень короткая челка закруглена.

ФОТО 3. Девочке, которая пожелает оставить длинные волосы, предлагаем вот такую прическу. Волосы, главным образом спереди, подстрижены очень ровной «лесенкой». Эффект «слипшихся» волос (свисающих прядками) получается с помощью препарата для укладки волос.

ФОТО 4. Для густых, пышных волос подойдет так называемый «паж» или «боб-прическа». Здесь нижние волосы с затылка подстрижены «лесенкой». Чтобы достичь окончательного эффекта, высушенные волосы подгибают.

Перевод с немецкого И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ЦВЕТОК ГЕОРГИНА

Для изготовления цветка георгина натуральной величины требуется:

Лента атласная шириной 5 см (цвета георгина) — 2 м.

Нитки желто-оранжевого цвета для сердцевины цветка.

Нитки болотного цвета для стебля.

Нитки зеленого цвета 2-3 тонов для листьев.

Ткань, на которой будет выполнена работа.

Отглаженную ленту кладем на стол изнанкой вверх и складываем под прямым углом, как указано на чертеже. Лента находится слева. Угол 1-й по линии сгиба накладывается на угол 2-й, а угол 3-й на угол 4-й, затем соединяем угол 5-й с углом 6-м. Работу берем в руки и сшиваем 5 и 6 углы вместе 2-3 стежками (нитку не отрываем). Получился первый лепесток. Дальше первый угол соединяем со вторым, третий с четвертым, складываем пятый и шестой углы и сшиваем их той же ниткой — это второй лепесток. Складываем его с первым лепестком и так далее. Всего лепестков должно быть 18—20, а для бутона 3—5. Остаток ленты отрезаем. Края ленты цветка сшиваем запошивочным швом (он виден не будет). Цветок готов.

Специального рисунка для этой работы не требуется. На ткани расположите изготовленные цветки и бутоны. Мелом (если ткань темная) или ниткой отметьте места расположения их. Цветы уберите, а к этим местам подрисуйте стебли и листья и вышейте их гладью, желательно с оттенком.

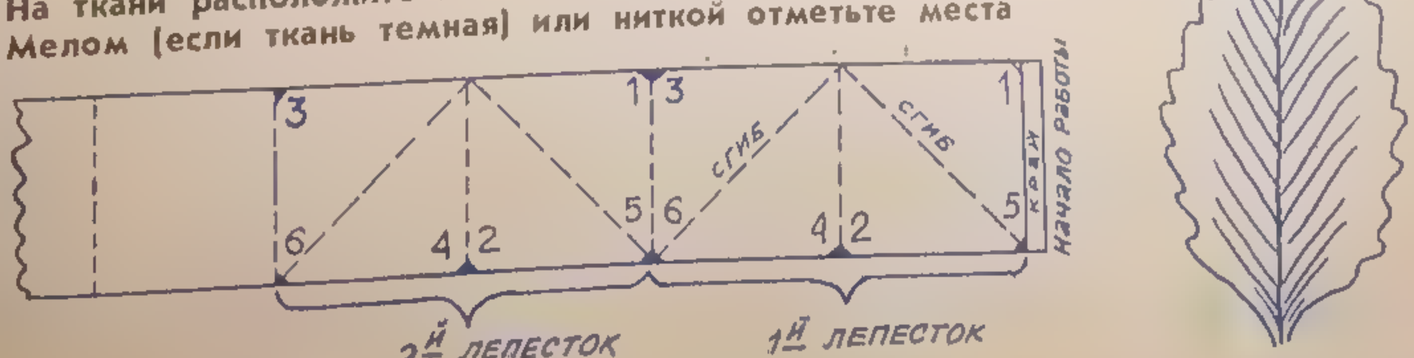
Отутюжьте работу. Пришейте цветы и бутоны. Начинайте пришивать с середины, после чего равномерно разложите лепестки, можно каждый приколоть булавкой к ткани, затем аккуратно пришить, не натягивая, каждый лепесток 2-3 стежками по центру нитками в тон ленты.

Из ниток желто-оранжевого цвета свяжите крючком сердцевину цветка. Вязать надо столбиками без накида. Диаметр сердцевины приблизительно 2,5 см. Пришейте связанный кружочек изнанкой вверх, подложив под него кусочек ваты,— сердцевинка будет выпуклой.

Хорошо смотрятся эти цветы на панно, салфетке для журнального столика, газетнице.

Л. РЕЗНИКОВА

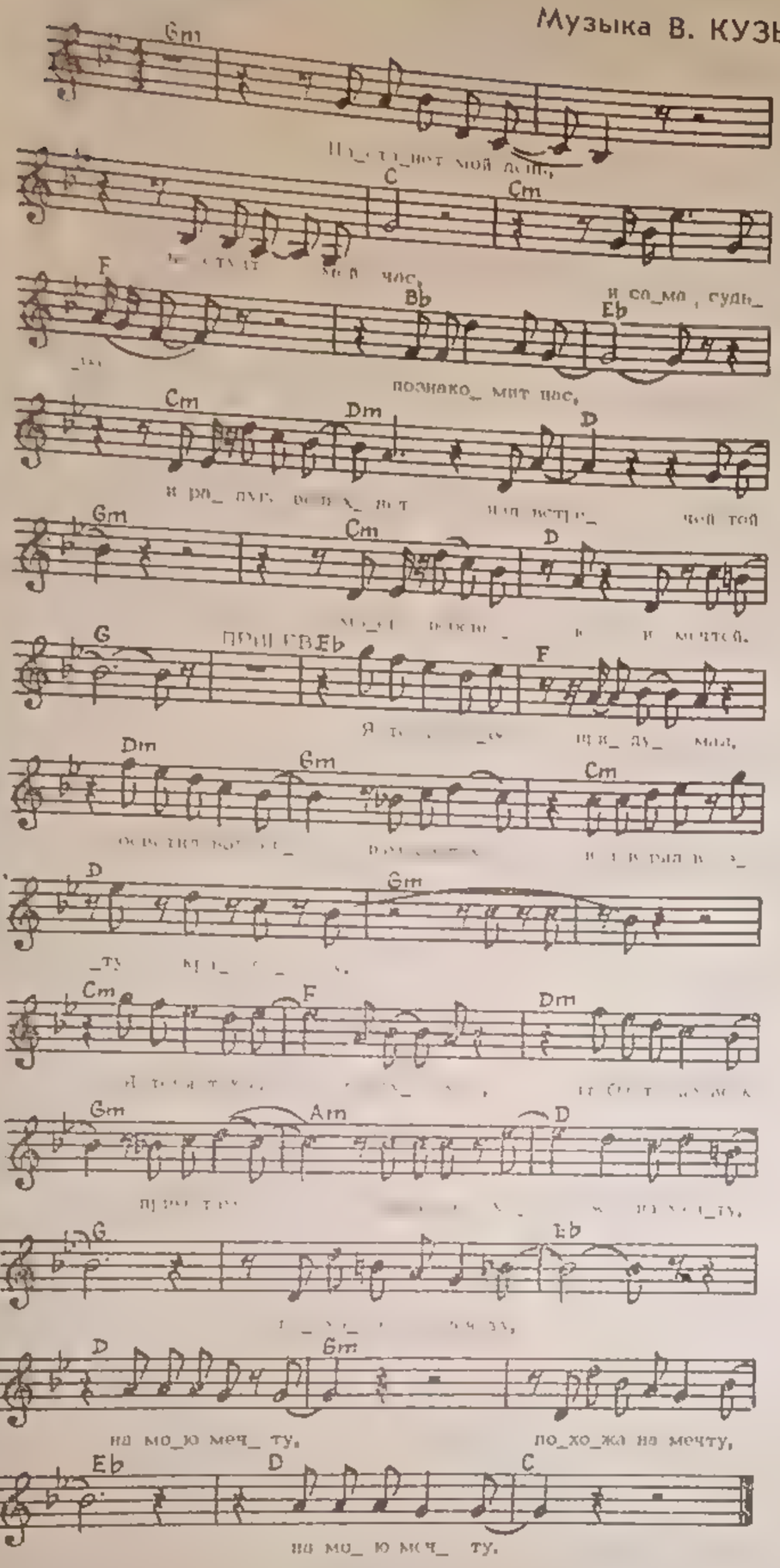
г. Харьков.



ПОХОЖА НА МЕЧТУ

Слова М. ТАНИЧА

Музыка В. КУЗЬМИНА



**Настанет мой день,
Наступит мой час,
И сама судьба познакомит нас,
И радуга вспыхнет
Над встречей той
С моей любовью и мечтой.**

ПРИПЕВ: **Я тебя себе придумал,
Осветил волшебным светом
И поверил в эту красоту.
Я тебя такой придумал,
Чтобы ты по всем приметам
Была похожа на мечту,
Похожа на мечту,
На мою мечту.**

**Я встретил тебя,
Ты встретишь меня.
Доживем с тобою до такого дня.
Ищу тебя всюду,
И ты гляди —
Нечаянно мимо не пройди.**

ПРИПЕВ.

ДОВОЕННЫЙ ВАЛЬС

Слова Ф. ЛАУБЕ

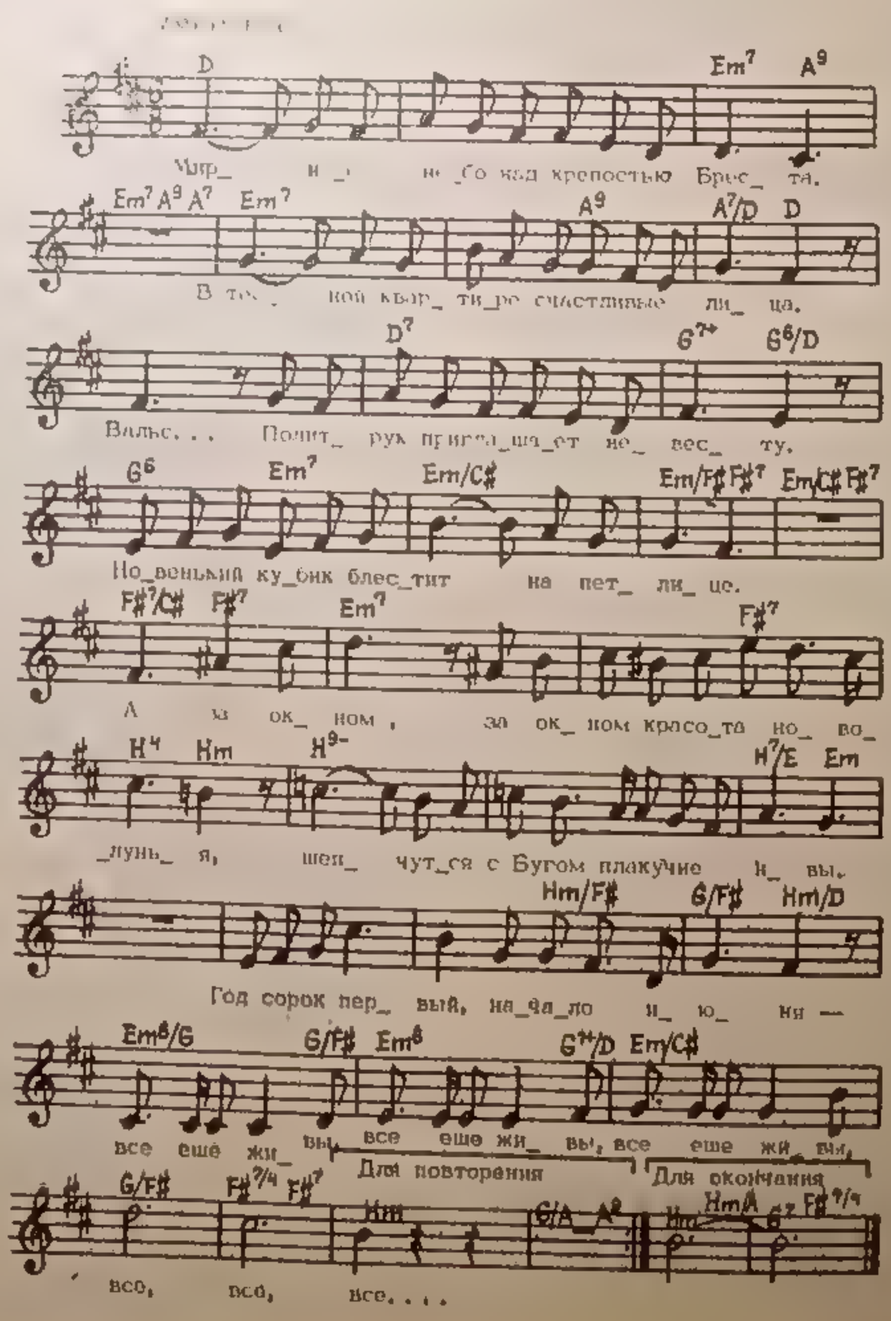
Музыка П. АЕДОНИЦКОГО

**Мирное небо над крепостью Бреста.
В тесной квартире счастливые лица.
Вальс... Политрук приглашает невесту.
Новенький кубик блестит на петлице.
А за окном, за окном красота новолунья.
Шепчутся с Бугом плакучие ивы.
Год сорок первый, начало июня —
Все еще живы, все еще живы, все еще живы.
Все, все, все...**

**Смотрит на Невском с афиши Утесов.
В кинотеатрах идет «Волга — Волга».
Снова Кронштадт провожает матросов,
Будет учебный поход их недолго...
А за кормой, за кормой белой ночи раздумье.
Кружатся чайки над Финским заливом.
Год сорок первый, начало июня —
Все еще живы, все еще живы, все еще живы,
Все, все, все...**

**Мимо фасада Большого театра
Мчатся на отдых, трезвоня, трамваи.
В классах десятых экзамены завтра,
Вечный огонь у Кремля не пылает...
Всё впереди, всё пока, всё пока накануне.
Двадцать рассветов осталось счастливых.
Год сорок первый, начало июня —
Все еще живы, все еще живы, все еще живы,
Все, все, все...**

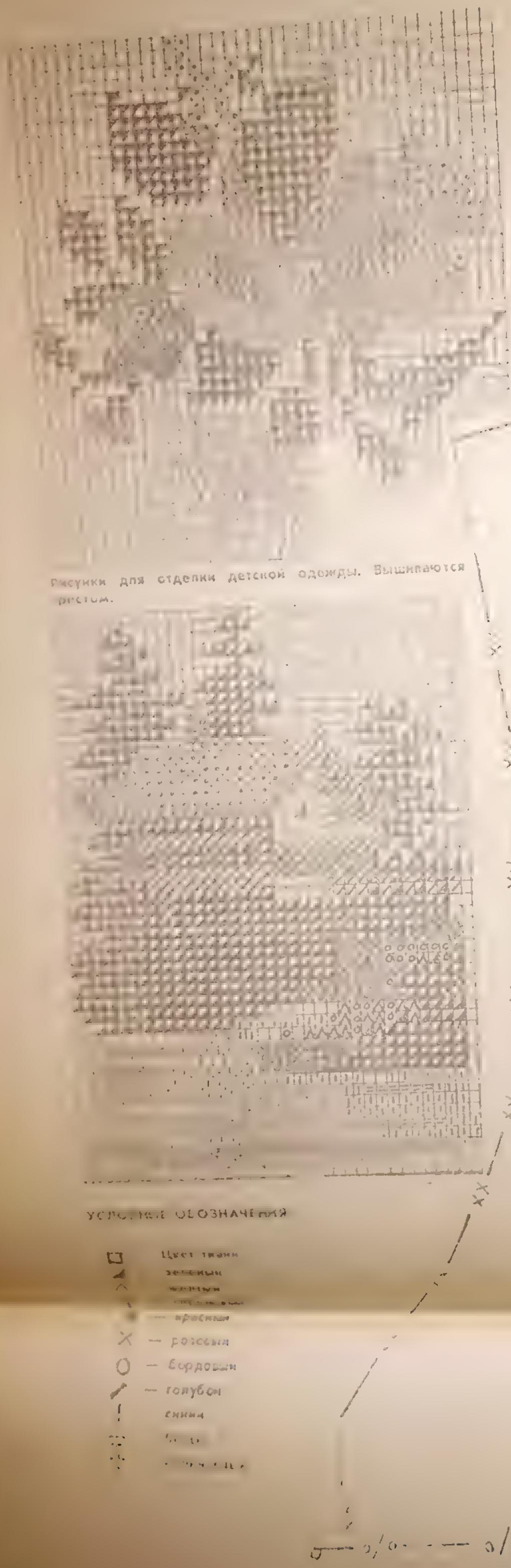
**Вальс довоенный напомнил о многом.
Вальс воскресил дорогие нам лица,
С кем нас свела фронтовая дорога,
С кем навсегда нам пришлось разлучиться.
Годы прошли, и опять за окном тихий вечер.
Смотрят с портретов друзья молчаливо.
В памяти нашей сегодня и вечно
Все они живы, все они живы, все они живы,
Все, все, все!**



Сгиб ткани

Долевая нить

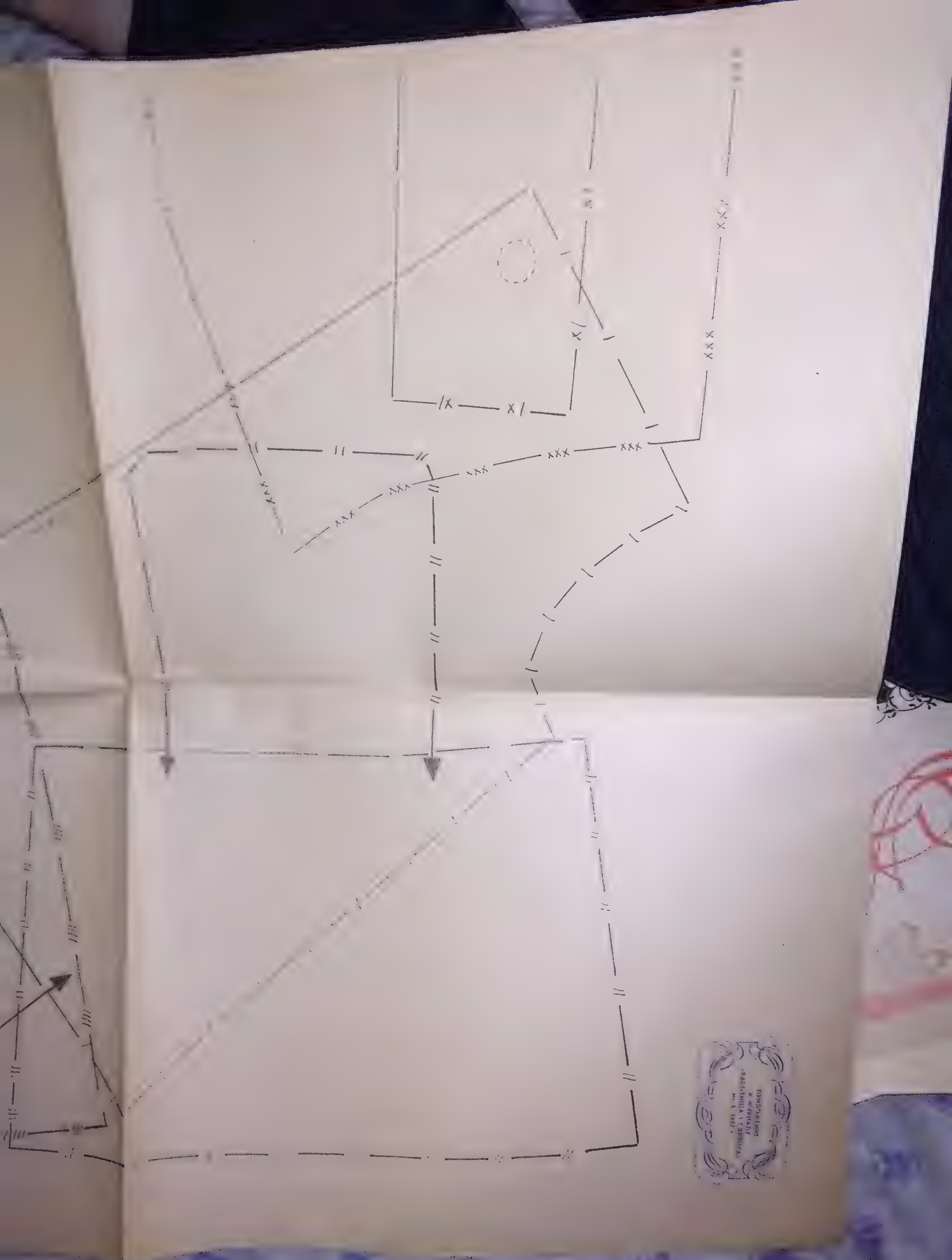
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
РАБОТНИЦА I СЯЛЯНКА»
№ 6, 1987 г.



Рисунки для отделки детской одежды. Вышиваются крестом.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Цвет ткани
зеленый
желтый
красный
— розовый
— бордовый
— голубой
синий



Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 5

ГОТОВИМ ВКУСНО

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

1 кг картофеля, 1—2 чашки муки, 2 желтка, соль, черный молотый перец и майоран, тертый сыр, сливочное масло.

Картофель очистить, разрезать пополам и сварить в подсоленной воде. Воду слить, картофель размять, добавить муку, желтки, перец и майоран и тщательно размешать.

Из полученной массы сформовать маленькие шарики и сварить их в слегка кипящей подсоленной воде.

Картофельные крокеты выложить в смазанную жиром огнеупорную форму, посыпать тертым сыром, сверху положить кусочки сливочного масла и запекать около 10 мин. в духовом шкафу, разогретом до 200°.

КАРТОФЕЛЬ В СЛИВКАХ

Картофель, сливочное масло, репчатый лук, рубленая зелень петрушки и мяты, соль, черный молотый перец, сливки.

Сваренный в мундире картофель очистить и нарезать крупными кубиками.

В кастрюле растопить сливочное масло и положить в него нарезанный кубиками репчатый лук, рубленую петрушку и мяту. Добавить картофель, посолить, поперчить и залить сливками. Вскипятить, посыпать рубленой петрушкой и подавать на стол.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

Картофельное пюре, отварное куриное мясо (без кожи и костей), сваренное вкрутую яйцо, репчатый лук, сливочное масло, рубленая петрушка, мясной бульон, изюм, крахмал или панировочные сухари, жир для жаренья.

Отварное куриное мясо, яйцо и репчатый лук мелко порубить.

Сливочное масло разогреть и обжарить в нем репчатый лук, пока он не станет прозрачным. Добавить петрушку, рубленое куриное мясо, яйцо и изюм и перемешать. Снять с огня и охладить. Сформовать шарики величиной с грецкий орех.

Из картофельного пюре приготовить тесто, завернуть в него сформованные шарики, обвалять их в крахмале или запанировать в сухарях и обжарить во фритюре.

КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ

Картофель, репчатый лук, помидоры, растительное масло, рубленая петрушка, мясной бульон, соль, черный молотый перец.

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками и положить в воду.

В сковороде разогреть растительное масло и потушить в нем до мягкости нарезанный кольцами репчатый лук. На него уложить слоями кружочки картофеля и помидоров. Каждый слой приправить и посыпать рубленой петрушкой. Долить немного мясного бульона, сковороду накрыть крышкой и варить на слабом огне, пока картофель не станет мягким.

Можно также запечь это блюдо в духовом шкафу.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

Картофельное пюре, помидоры, репчатый лук, колбаса или мясо, соль, черный молотый перец, чеснок, мускатный орех, тертый сыр.

Картофельное пюре выложить на сковороду, сверху положить нарезанные полосками помидоры, колбасу или мясо и лук. Посолить, поперчить, приправить толченым чесноком и мускатным орехом и посыпать тертым сыром (можно также положить сверху полоски сыра). Запечь на маленьком огне.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С МАКОМ

Картофель, яйца, мука, сливовое повидло, мак, сахар, сливочное масло, корица.

Очищенный картофель отварить, размять, добавить яйца и муку и дать постоять.

Раскатать картофельное тесто на салфетке, намазать сливовым повидлом, свернуть и прямо в салфетке варить 10—15 мин. в воде.

После этого рулет обвалять в смеси мака с сахаром, нарезать порциями и сверху положить кусочек сливочного масла, растертого с корицей.

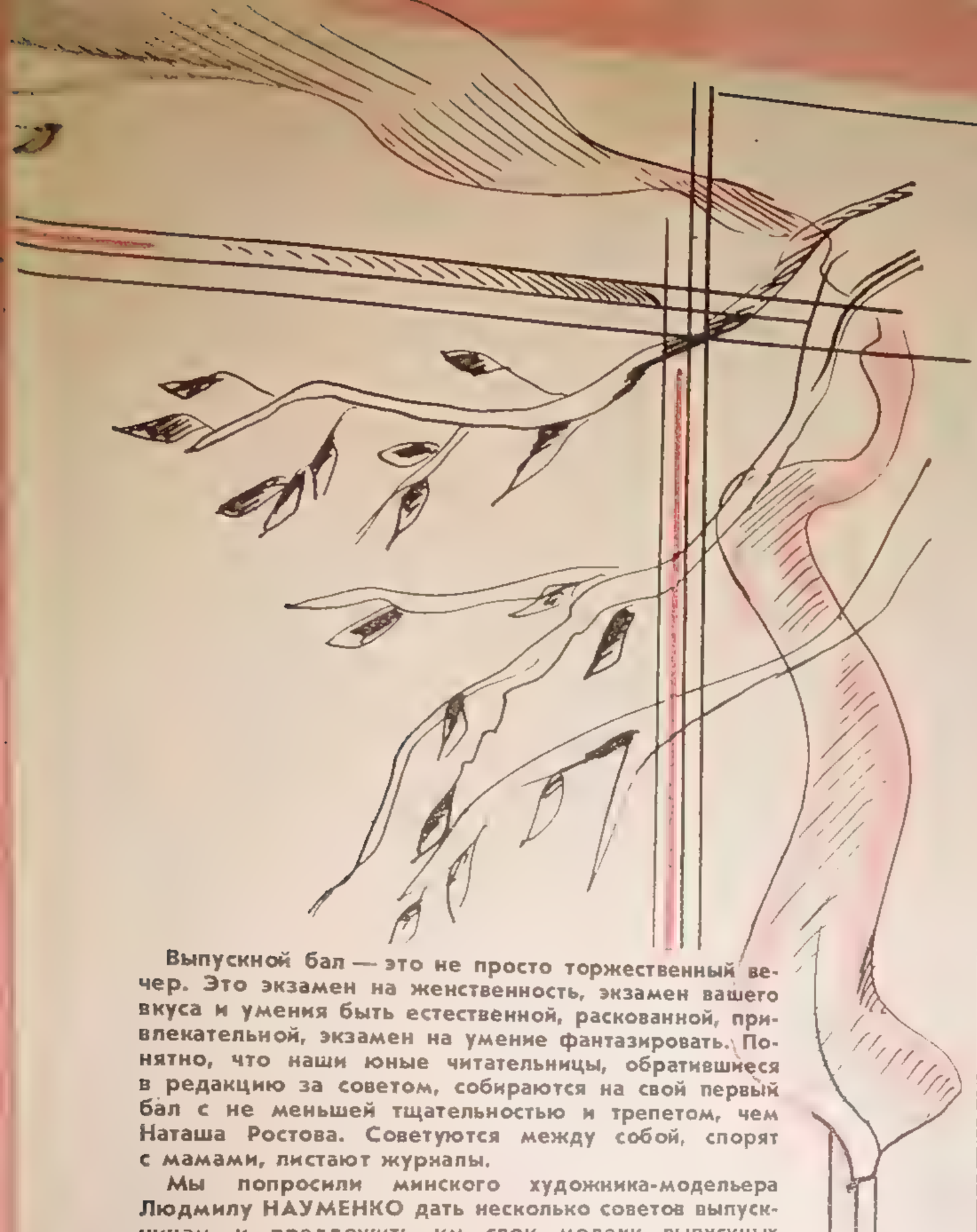
РОЖКИ

250 г отварного холодного картофеля, 250 г муки, 125 г сахара, 50 г смальца или жира, 1—2 столовые ложки молока, яйцо, пакетик ванильного сахара, натертая лимонная цедра, сода, соль, джем или густое повидло.

Картофель натереть на терке и смешать со всеми остальными компонентами, за исключением джема. Хорошо вымесить тесто, раскатать и вырезать не слишком большие треугольники или квадраты.

Каждый кусок теста смазать небольшим количеством джема, свернуть в рожок и уложить на смазанный жиром противень. Смазать рожки разболтанным яйцом или сладкой водой и выпекать в духовом шкафу на среднем огне. Готовые рожки можно покрыть сахарной глазурью. Подавать на стол свежеиспеченными.

Выпускной бал — 8



Выпускной бал — это не просто торжественный вечер. Это экзамен на женственность, экзамен вашего вкуса и умения быть естественной, раскованной, привлекательной, экзамен на умение фантазировать. Понятно, что наши юные читательницы, обратившиеся в редакцию за советом, собираются на свой первый бал с не меньшей тщательностью и трепетом, чем Наташа Ростова. Советуются между собой, спорят с мамами, листают журналы.

Мы попросили минского художника-модельера Людмилу НАУМЕНКО дать несколько советов выпускницам и предложить им свои модели выпускных платьев.

Прежде всего не выбирайте дорогостоящих тканей. Лучше сшейте платье из десяти метров ситца, капрона, ацетата и отделайте шитьем.

Каким бы ни был фасон вашего платья — обязательно подчеркните талию!

Ваше желание выглядеть привлекательной понятно и похвально, но все же избегайте открытых декольтированных платьев. В таком платье вы будете чувствовать себя скованно и неуверенно.

Если вы все-таки приобрели дорогую ткань, пусть будут открыты руки и шея, перехватите талию широким поясом, а юбку по возможности сделайте пышной.

Проявите максимум фантазии в дополнениях к своему наряду. Не бойтесь надеть бусы, эффектную брошь, длинные клипсы. Заколите в волосы цветы или прикрепите их к поясу. Кстати будут ажурные перчатки и газовые шарфы.

Нынешние 17-летние девушки привыкли к туфлям без каблучков. Однако в этот день вспомните о туфлях на каблуке. Они сделают вас стройнее, а походку изящнее.

Немного о косметике. В этот день она очень уместна. Помада может быть и яркой, и бледно-розовой. Главное, чтобы она сочеталась с костюмом. Подчеркните выразительность глаз, подкрасьте их чуть смелее обычного.

Какой бы фасон ни выбрали, какое бы платье ни сшили,— важно, чтобы вы не чувствовали себя в нем скованно. Выпускной бал — праздник, и настроение должно быть праздничным.

КОРОТКО О РАЗНОМ

УХОД ЗА МЕХОВЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Если мездра меха огрубела (а именно поэтому меховые шапки и шляпы теряют свою форму, полочки меховых пальто коробятся и становятся одна короче другой), восстановить ее эластичность можно, смочив раствором уксусной эссенции с поваренной солью (2 столовые ложки эссенции и 3 чайные ложки поваренной соли на 1 литр воды).

Смоченную поверхность разомните и осторожно растяните в разных направлениях, повторив эту процедуру 2—3 раза с перерывами в 2—3 часа. После этого мех высушите в растянутом виде, затем снова разомните и смажьте жировой эмульсией (в литре теплой воды растворите 100 граммов мыла, добавьте 100 граммов касторового масла и 15—20 капель нашатырного спирта). Выдержав изделие в течение 3—4 часов в сложенном виде (мездра к мездре), разверните его и высушите при комнатной температуре.

Жировые пятна с манжет, воротника удаляют, протирая мех тряпочкой, смоченной бензином. Если мех пушистый и пятно свежее, его протирают по шерсти, если мех гладкий и пятно застарелое,— против шерсти. Можно удалить пятна от жира смесью нашатырного спирта с поваренной солью (1 чайная ложка нашатырного спирта и 3 чайные ложки поваренной соли на 0,5 литра воды).

Для восстановления блеска рекомендуется протереть мех тряпочкой, смоченной уксусной эссенцией.

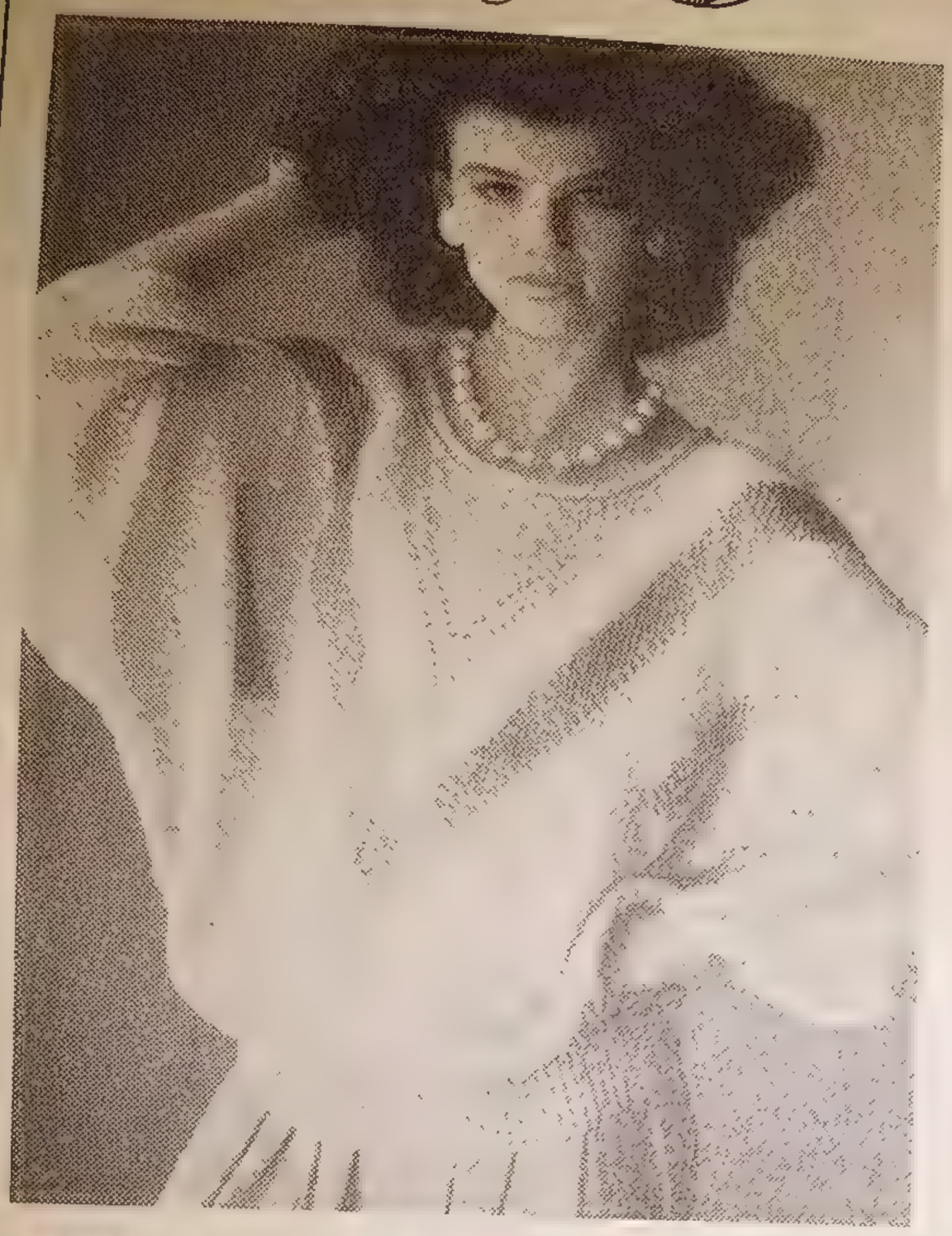
Белые меховые изделия чистят крахмалом, после чего их необходимо вытряхнуть и расчесать. С помощью крахмала можно попытаться вернуть белизну овчине: посыпьте мех картофельной мукой и обильно опрыскайте из пульверизатора теплым раствором универсального стирального порошка. Тестообразную массу размажьте руками и после того, как она высохнет, снимите щеткой. При необходимости эту процедуру повторите. Вычищенную вещь высушите, а затем тщательно расчешите мех.

О ТОМ, О СЁМ

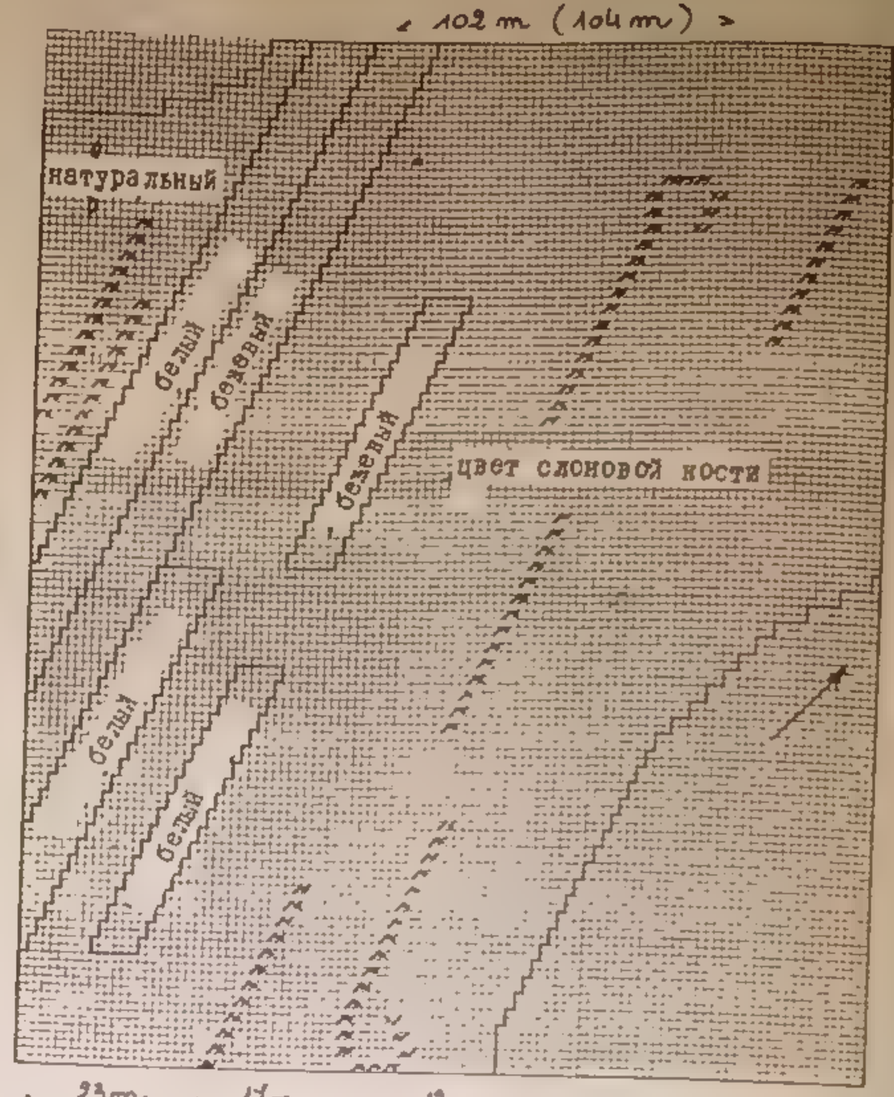
Каждая женщина пользуется кремом для лица. Случается, что какой-то из них вы употребляете реже или покупаете понравившийся крем про запас. Но потом приходится выбрасывать его, так как он теряет свои качества. По каким признакам можно заключить, что крем испорчен! Самые характерные из них — сомнительный «душок», изменение консистенции, выделение капелек влаги из растительно-масляной основы. Крем для лица может прийти в негодность от соприкосновения с грязными пальцами, от длительного стояния в открытом виде в ванной комнате. На косметические средства оказывает вредное воздействие как высокая, так и слишком низкая температура. Испорченный крем нельзя использовать даже для рук — он может вызвать сыпь, жжение, зуд, в некоторых случаях экзему. Лучше всего покупать крем в небольших расфасовках, чтобы он всегда был свежим.

Репчатый лук для готовки можно начистить сразу на неделю. Очищенные луковицы надо надрезать крестнакрест, посолить, положить на противень и запечь в духовке. Затем переложить их в банку или коробку с крышкой и убрать в холодильник. Кушанья, приготовленные с таким луком, очень вкусны, особенно супы.

Петрушку, укроп, девясил, базилик тщательно моют и по несколько веточек заворачивают в фольгу. Полученные пакетики кладут в целлофановый мешочек и хранят всю зиму в морозильной камере.



Середина.



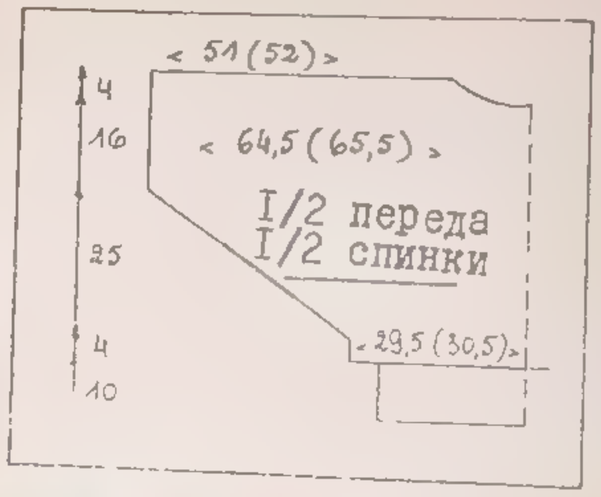


СХЕМА:

1 квадрат= 1 петля и 1 ряд

· — 1 накид

/— 2 петли вместе лицевой

ПУЛОВЕР-КИМОНО С ПОЛОСАМИ И АЖУРОМ

Размер 44—46

МАТЕРИАЛ: шерстяные нитки 4 цветов: слоновой кости 400 (450) г, бежевого 50 г, натурального и белого по 20 г; спицы № 3,5 и 5, а также 4 спицы с двумя острыми концами № 3,5 или круговые.

Пояснение.

ВИДЫ ВЯЗОК: резинка 1×1 (спицы № 3,5), чулочная вязка (спицы № 5), изнаночная гладь (манжеты рукавов, спицы № 3,5).

МОТИВЫ ПОЛОС И АЖУРА. Выполнять их следует согласно схеме. Ажур делается только в нечетных рядах. На схеме изображена половина переда и спинки. Для второй половины полосы и ажур выполнять в зеркальном отражении.

ОБРАЗЕЦ: чулочная вязка (цвет слоновой кости), спицы № 5, 20 петель × 27 рядов = 10 см. Если у вас не получается образец таких размеров, поменяйте номер спиц.

СПИНКА. Набрать 100 (106) петель. Вязать 10 см резинкой и продолжать чулочной вязкой, сделав в первом ряду 19 (17) прибавок и получив в итоге 119 (123) петель. В пятом ряду начать выполнение ажура, провязав 12 (14) петель лицевыми. В этом же ряду далее вяжут * 1 накид, 2 петли вместе лицевой * — повторять 3 раза, 17 лиц., 1 накид, 2 петли вместе лицевой, 45 лицевых (середина работы), 2 петли вместе лицевой, 1 накид, 17 лицевых, * 2 петли вместе лицевой, 1 накид * — повторять 3 раза и закончить 12 (14) лицевыми.

В 11-м ряду чулочной вязки (14 см общей высоты) увеличивать с каждой стороны для рукавов-кимоно во всех вторых рядах 18 раз по 1 петле, 7 раз по 2 петли, 8 раз по 4 петли и 1 раз по 6 петель. Итого получилось 259 (263) петель.

После 122 рядов чулочной вязки (55 см общей высоты) закрыть средние 29 петель. Закончить каждую сторону горловины отдельно, закрывая во всех вторых рядах 6 пет., 4 пет., 2 пет., 1 пет.

После 132 рядов чулочной вязки (59 см общей высоты) оставшиеся 102 (104) петли для рукавов закрыть.

Вязать перед аналогично спинке.

СБОРКА. Соединить перед и спинку по плечам вязальным швом. По низу рукавов восстановить примерно 55 петель нитками натурального цвета и провязать 4 ряда изнаночной гладью. Закрыть петли свободно, не стягивая. Сшить пуловер по рукавам и сторонам. С помощью 4 спиц с двумя острыми концами № 3,5 или круговых нитками натурального цвета восстановить примерно 129 петель вокруг горловины. Вязать чулочной вязкой по кругу 10 рядов. Закрыть петли свободно, не стягивая. Оставить трикотажное полотно свернувшимся, с полученным маленьким валиком изнаночной вязки на лицевой стороне пуловера.

Перевод с французского И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ГЛОТОК ОВОЩНОГО СОКА

Так называемая весенняя усталость — это особое состояние недомогания и пониженной двигательной активности. Обычно оно отчетливее выражено у людей со слабым типом нервной деятельности — меланхоликов и астеников, неврастеников, а также у беспокоиных и сильно эмоциональных натур. Иногда такое состояние начинается с периодически возникающей головной боли во второй половине дня. Наблюдаются также сонливость, апатия и подавленность. Ухудшается аппетит, особенно неохотно принимается жирная пища, консервы. Ощущается мышечная слабость, главным образом в конечностях. У некоторых понижается кровяное давление, начинают кровоточить десны, появляется сердцебиение, наблюдаются вялость и запоры.

При состоянии весенней усталости рекомендуется пить различные овощные и фруктовые соки. На первом месте стоит морковный сок, который можно комбинировать со всеми другими соками. Он богат каротином (провитамин А), стимулирующим синтез белков и ускоряющим рост детей, особенно тех, которые отстают в физическом и умственном развитии. Морковный сок содержит также витамины РР, B_6, B_2, С, Е и др., значительное количество железа, кобальта, меди и других микроэлементов, улучшающих обмен веществ, способствующих кроветворению и снабжению кислородом органов и тканей.

Свекольный сок также благоприятно влияет на работоспособность. Он стимулирует образование эритроцитов (красных кровяных телец) и улучшает доставку кислорода к мышцам, что обусловлено наличием в свекле железа и фолиевой кислоты. Отличается довольно высоким содержанием витаминов С, Р, B_1, B_2, B_6, РР и других, богат он и йодом. Поэтому считается, что он улучшает память, особенно в начальной стадии атеросклероза. Благодаря содержанию магния свекольный сок полезен при нервных перегрузках, бессоннице, стрессовых состояниях. Способствует расширению кровеносных сосудов и является одним из наиболее эффективных природных лекарственных средств при гипертонической болезни. Лучше всего принимать свекольный сок вечером, перед сном.

Сок петрушки содержит много витаминов, особенно А и С. В смеси с морковным соком (1:3) способствует быстрому восстановлению остроты зрения, ухудшившегося при длительной и напряженной работе глаз. Улучшает дыхание и сердечную деятельность, может использоваться при физических нагрузках — беге, ходьбе, плавании и т. д. Стимулирует работу желез внутренней секреции, главным образом щитовидной и надпочечников. Противопоказан при заболеваниях почек из-за обилия пуриновых соединений. Рекомендуется принимать не более одной столовой ложки сока петрушки несколько раз в день, в противном случае возможно перевозбуждение нервной системы. Можно смешивать его с соком кочанного салата, шпината, сельдерея.

Сок сельдерея с древних времен считали источником силы и энергии. После проведения курса лечения сельдереем отмечается повышение тонуса, улучшение аппетита, определенный антитоксический, мочегонный и слабительный эффект. Сок сельдерея рекомендуется при тучности, нарушении обмена веществ и быстрой утомляемости. Содержит витамины группы С, Р, РР и другие, а также органический кальций, калий и фосфор, благодаря чему поддерживает на должном уровне минеральный состав крови. Особенно полезен работающим в горячих цехах. Принимают по несколько чайных ложек за полчаса до еды 3—4 раза в день, в сутки — до 100 мл. Хорошо действуют смеси: сок сельдерея, моркови и свеклы (5:8:3); сок сельдерея, моркови и капусты (5:1:4); сок сельдерея, моркови и редьки (5:8:3); сок сельдерея, помидоров или яблок с простоквашей (4:1:1).

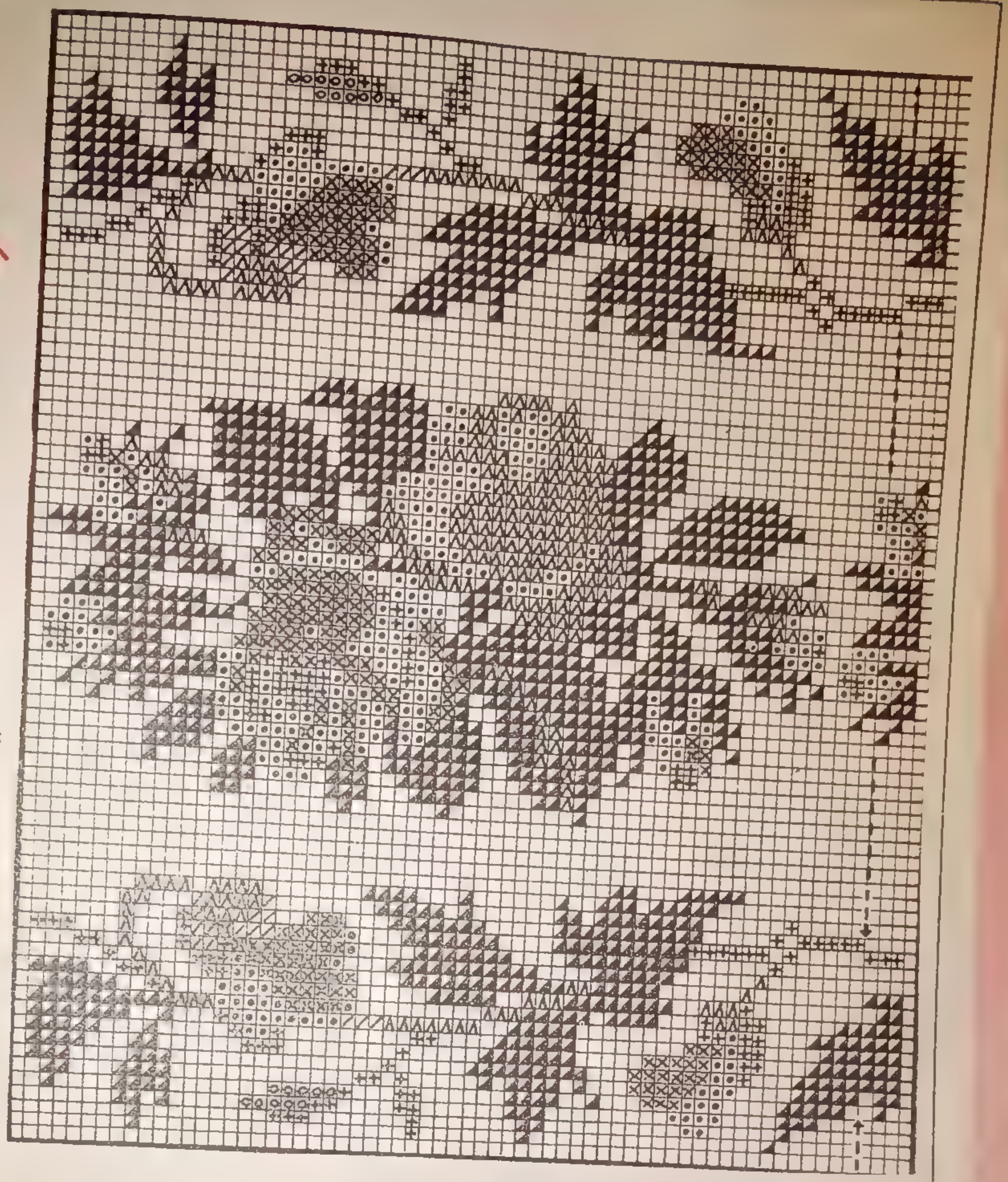
Весьма полезен при весенней усталости и сок кочанного и листового салата. Он успокаивающе действует на нервную систему и улучшает сон. Еще в Древней Греции и Древнем Риме его употребляли атлеты и полководцы. В средние века было замечено, что больные выздоравливают быстрее, если им дают салатный сок. Он богат железом и хлорофиллом, стимулирует кроветворение и рост у детей. Рекомендуется детям, которые занимаются физкультурой и принимают оздоровительные процедуры. Снимает нервное перевозбуждение и дистресс. Доза — до 100 мл в сутки. Хорошо действуют «коктейли», приготовляемые из салатного и морковного сока (1:2); салатного, морковного и огуречного сока (5:7:4); салатного, морковного и гранатового сока (5:7:4).

Томатный сок обладает укрепляющим, освежающим и утоляющим жажду действием. Особенно полезен свежеприготовленный сок. Он содержит фитонциды, которые подавляют процессы гниения и ферментации в кишечнике, стимулирует отделение желудочного сока, улучшает работу сердца благодаря наличию солей калия. Активизирует обмен веществ, увеличивает щелочные запасы крови. По содержанию витамина С томатный сок не уступает цитрусовым. Стакан сока почти наполовину удовлетворяет суточную потребность организма в витаминах С и А. Особенно полезен при гипертонической болезни. Принимается самостоятельно либо в смеси с яблочным, тыквенным и лимонным (2:4:2:1). Этот «коктейль» удачен и при ожирении.

Огуречный сок также употребляется как одно из целебных средств в борьбе с весенней усталостью. Обладает мочегонным действием, укрепляет сердце и кровеносные сосуды благодаря наличию солей калия. Полезен при больших физических нагрузках. Повышает аппетит, помогает сохранить свежесть и тонус кожи (прекрасное косметическое средство), успокаивает и укрепляет нервную систему. Отодвигает появление атеросклероза, улучшает память. В день достаточно 100 мл свежеприготовленного сока. Его действие усиливается смешиванием с другими соками, например, смородиновым, яблочным и грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1). Огуречный сок — прекрасное лечебное средство при ожирении. Способствует выведению жира из тканей и его сгоранию в организме.

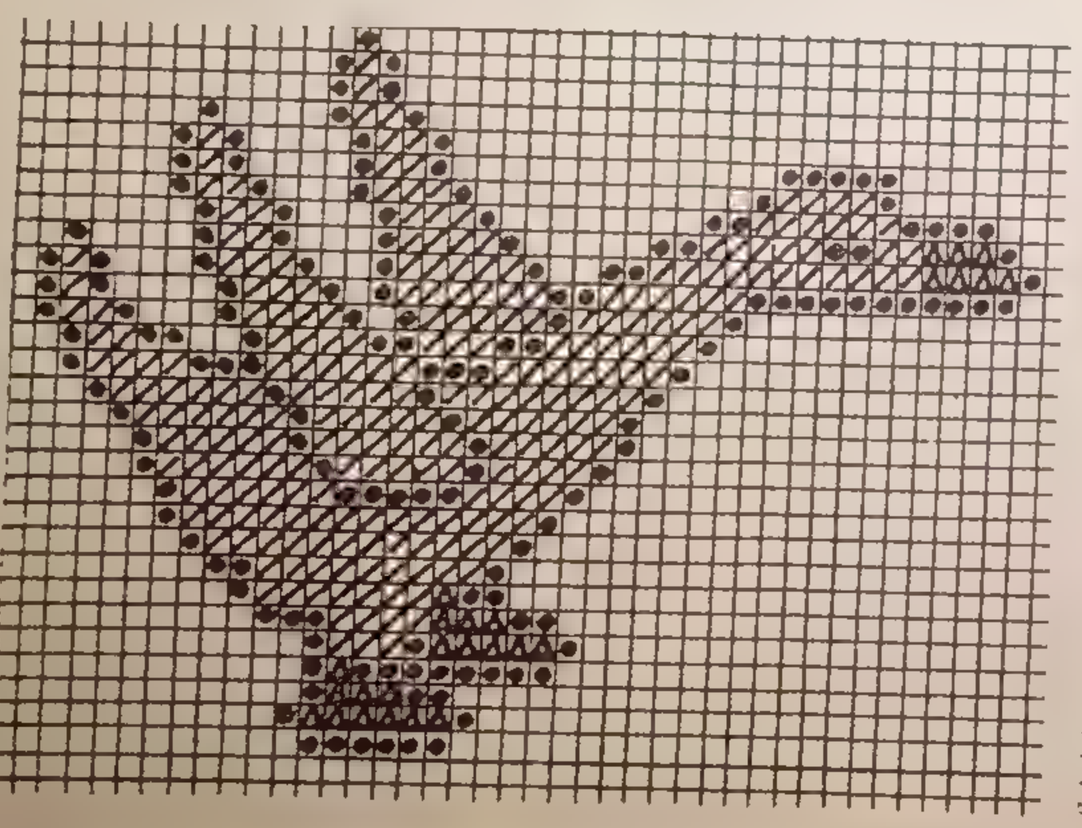
Журнал «Болгарская женщина».

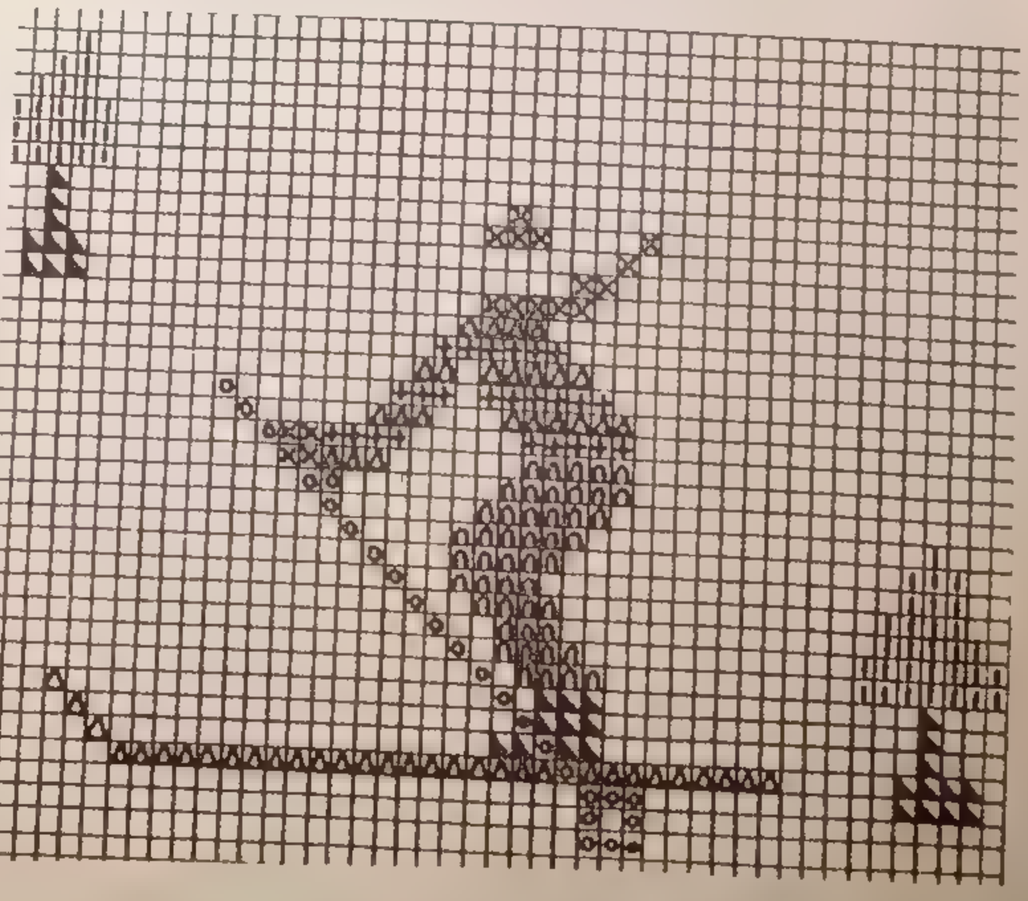
РИСУНКИ ДЛЯ ВЫШИВКИ КРЕСТОМ

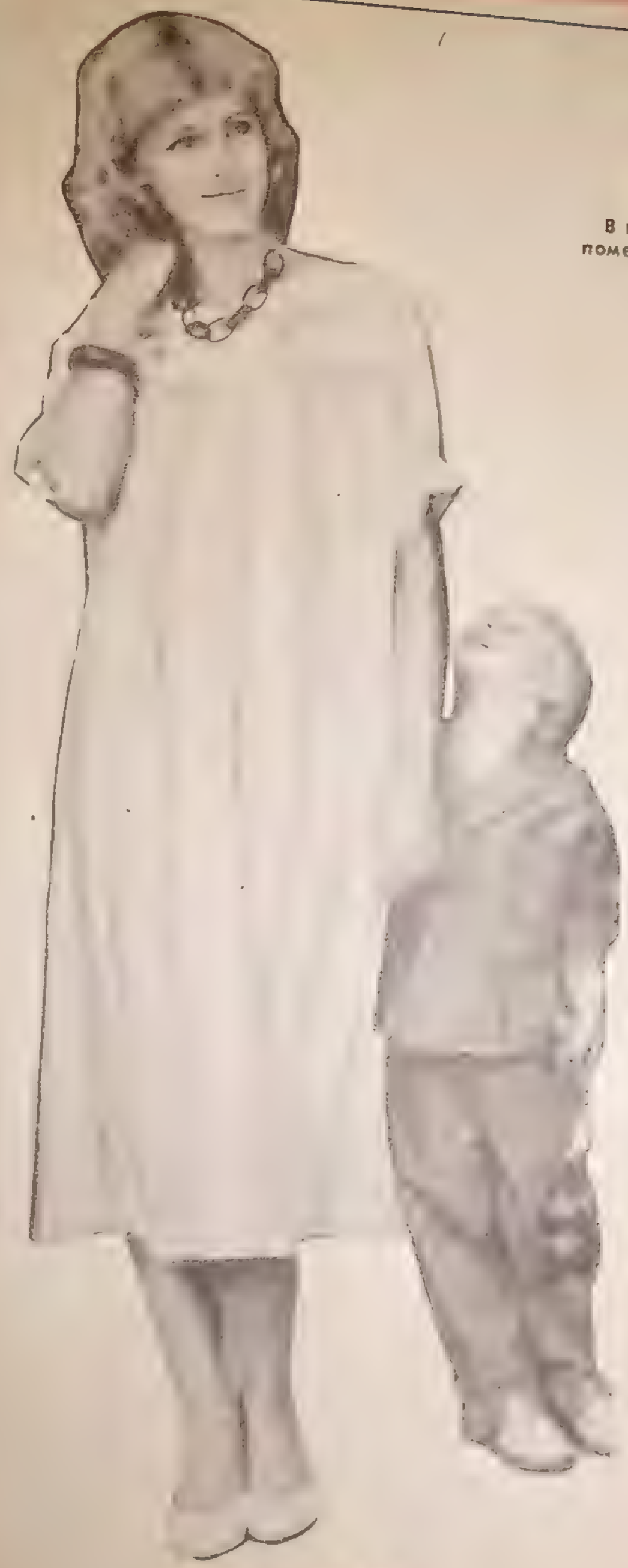


УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- — Цвет ткани
- — зеленый
- — желтый
- — сиреневый
- — красный
- — розовый
- — бордовый
- — голубой
- — синий
- — белый
- — коричневый







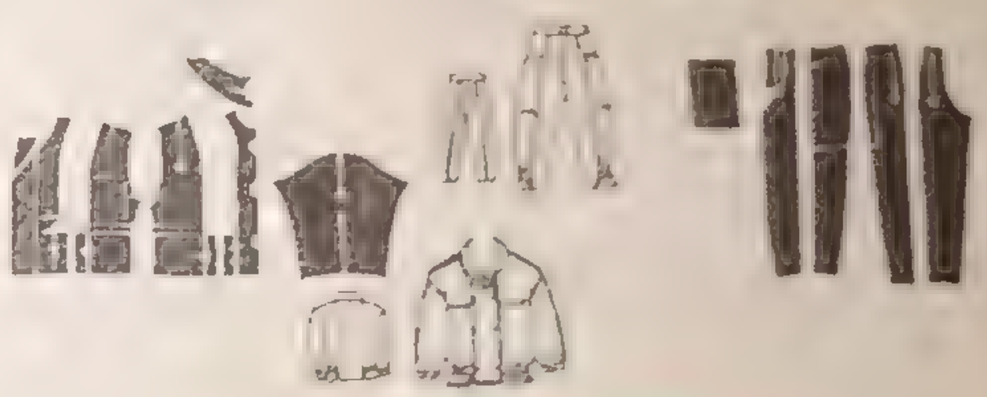
В выкройке кокетки переда помечена подшивная планка.

ЛЕТНЕЕ ПЛАТЬЕ ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ

Выкройка дана на 48 размер. Расход ткани 2,6 м при ширине 140 см.

Условные обозначения:

1. Перед —oo—oo — 1 дет.
2. Кокетка переда —o—o — 2 дет.
3. Спинка —и—и—и — 1 дет.
4. Кокетка спинки —Т—Т — 1 дет.
5. Рукав — ⌒⌒ — ⌒⌒ — 2 дет.



Выкройка дана на 32 размер без припусков на швы. Расход ткани 2 м при ширине 140 см.

КУРТКА

Условные обозначения:

1. Средняя часть полочки —v—v — 2 дет.
2. Боковая часть полочки —vv—vv — 2 дет.
3. Средняя часть спинки — ~ — ~ — 1 дет.
4. Боковая часть спинки — ~ — ~ — ~ — 2 дет.
5. Воротник — —— — —— — —— — 1 дет.
6. Рукав —vvv—vvv—vvv — 2 дет.

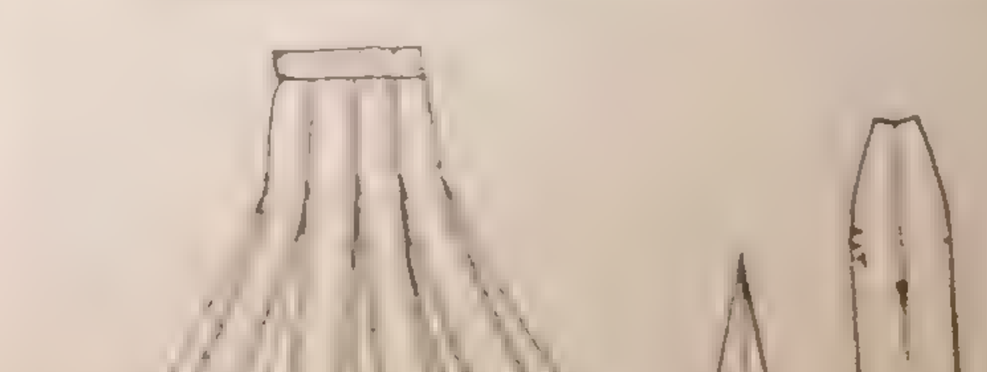
Средние части куртки кроить в два слоя. Хлястики по линии талии (5,5×2,5 см) вшить в передние стачные швы.

БРЮКИ

Условные обозначения:

1. Средняя часть передней половины брюк —x— 2 дет.
2. Боковая часть передней половинки —xx — 2 дет.
3. Карман —//—// — 2 дет.
4. Средняя часть задней половинки —xxx — 2 дет.
5. Боковая часть задней половинки —xo—xo — 2 дет.

Пояс брюк 64×2,5 см, заход — 4 см. Хлястик внизу штанин (9×2,5 см) вшить в стачные швы брюк.



Выкройка дана на 46 размер без припусков на швы. Расход ткани 3 м 40 см при ширине 90 см. Длина юбки 78 см.

Условные обозначения:

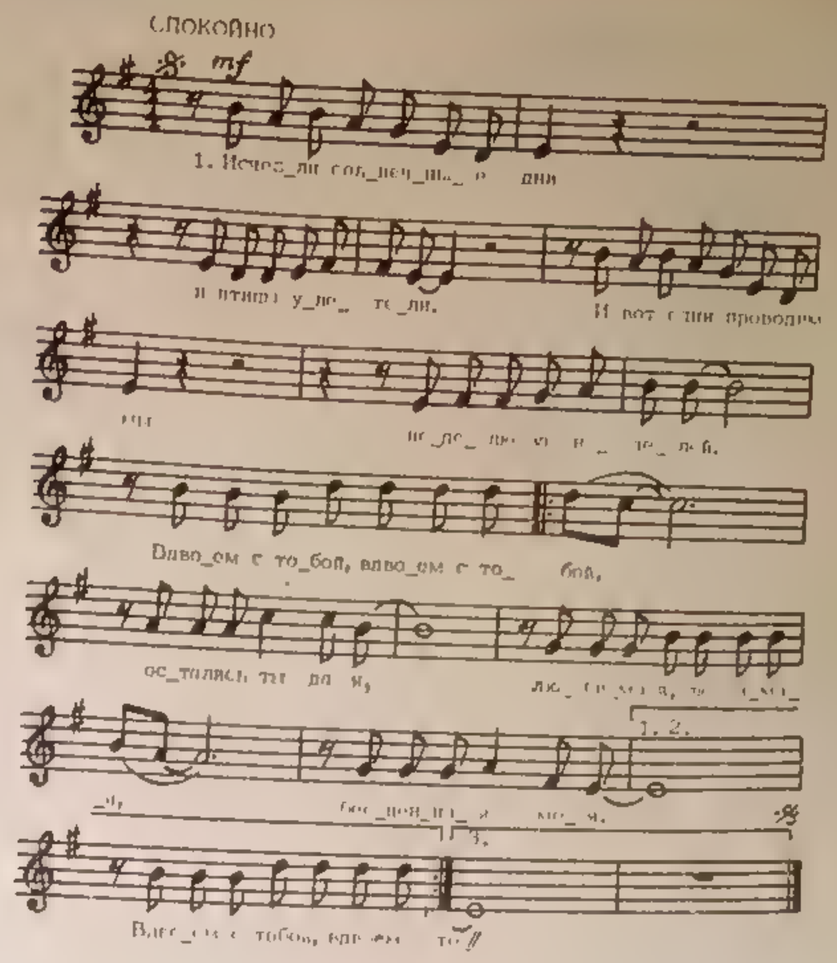
1. Полотнище юбки —.—. — 8 дет.
2. Клин юбки —„—„—„ — 8 дет.

Пояс 78×6 см. В готовом виде — 3 см. Застежка «молния» длиной 78 см.

Сшить эти модели вы сможете по прилагаемой выкройке, вшитой в середину журнала.

ИСЧЕЗЛИ СОЛНЕЧНЫЕ ДНИ

Муз. Р. ПАУЛСА
Сл. Р. ГАМЗАТОВА
Русский текст Е. НИКОЛАЕВСКОЙ



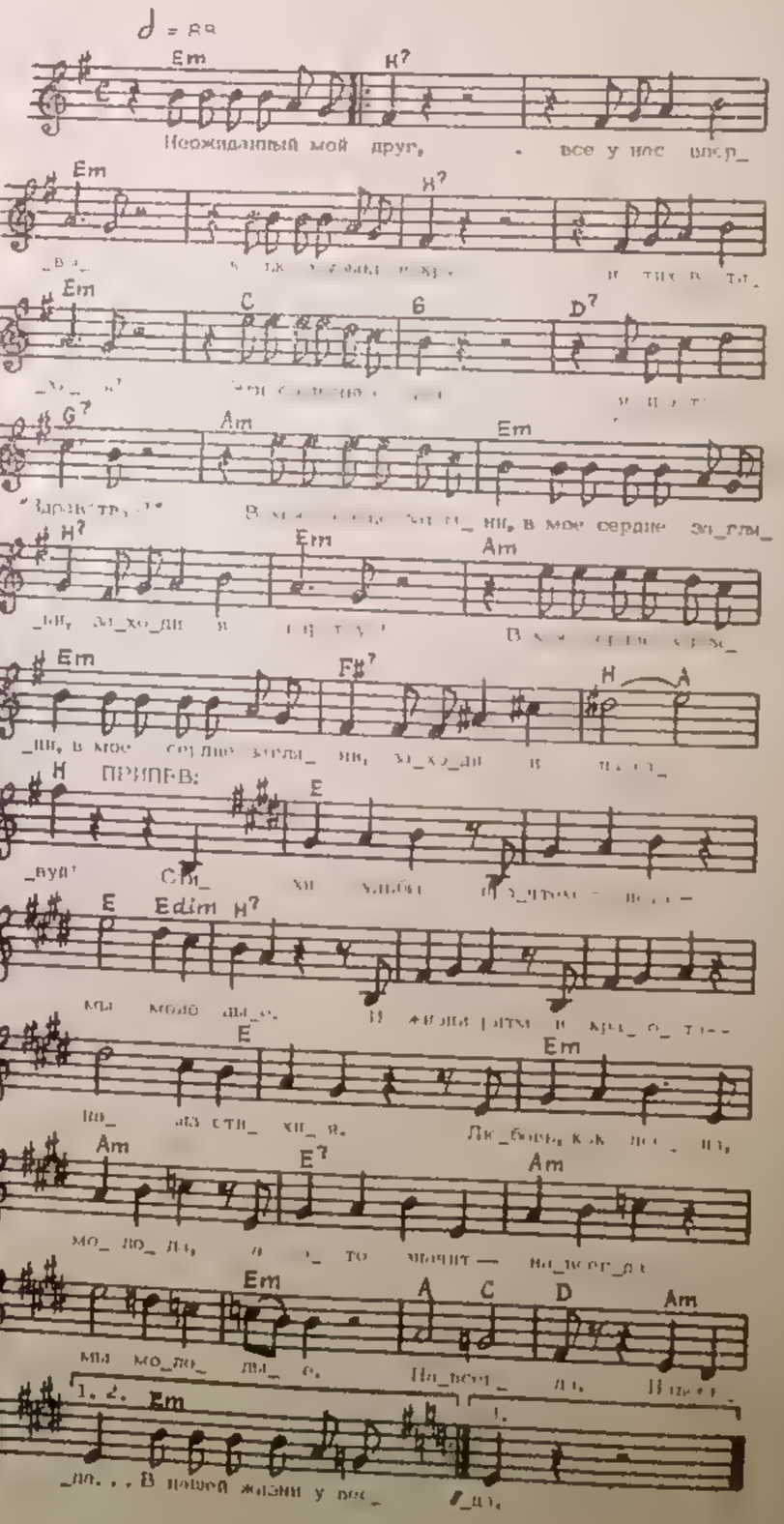
Исчезли солнечные дни,
И птицы улетели.
И вот одни проводим мы
Неделю за неделей.
Вдвоем с тобой, вдвоем с тобой
Остались ты да я,
Любимая, любимая,
Бесценная моя.

На косы вновь твои смотрю,
Не налюбуюсь за день.
Птиц улетевших белый пух
Пристал к отдельным прядям.
Пусть у меня на волосах
Лежит, не тая, снег...
Но ты, моя бесценная,
Как прежде, лучше всех.

Все краски вешние неся,
Вернутся снова птицы.
Но цвет волос, но цвет волос
С весной не возвратится.
И солицу улыбнемся мы,
Печали не тая,
Любимая, любимая,
Бесценная моя.

МОЛОДЫ

Муз. А. ПАХМУТОВОЙ
Сл. Н. ДОБРОНРАВОВА



Неожиданный мой друг,
Все у нас впервые:
Сколько музыки вокруг
И стихов стихия!
Эти ласковые дни
И простое «здравствуй!»
В мое сердце загляни,
В мое сердце загляни,
Заходи и царствуй!

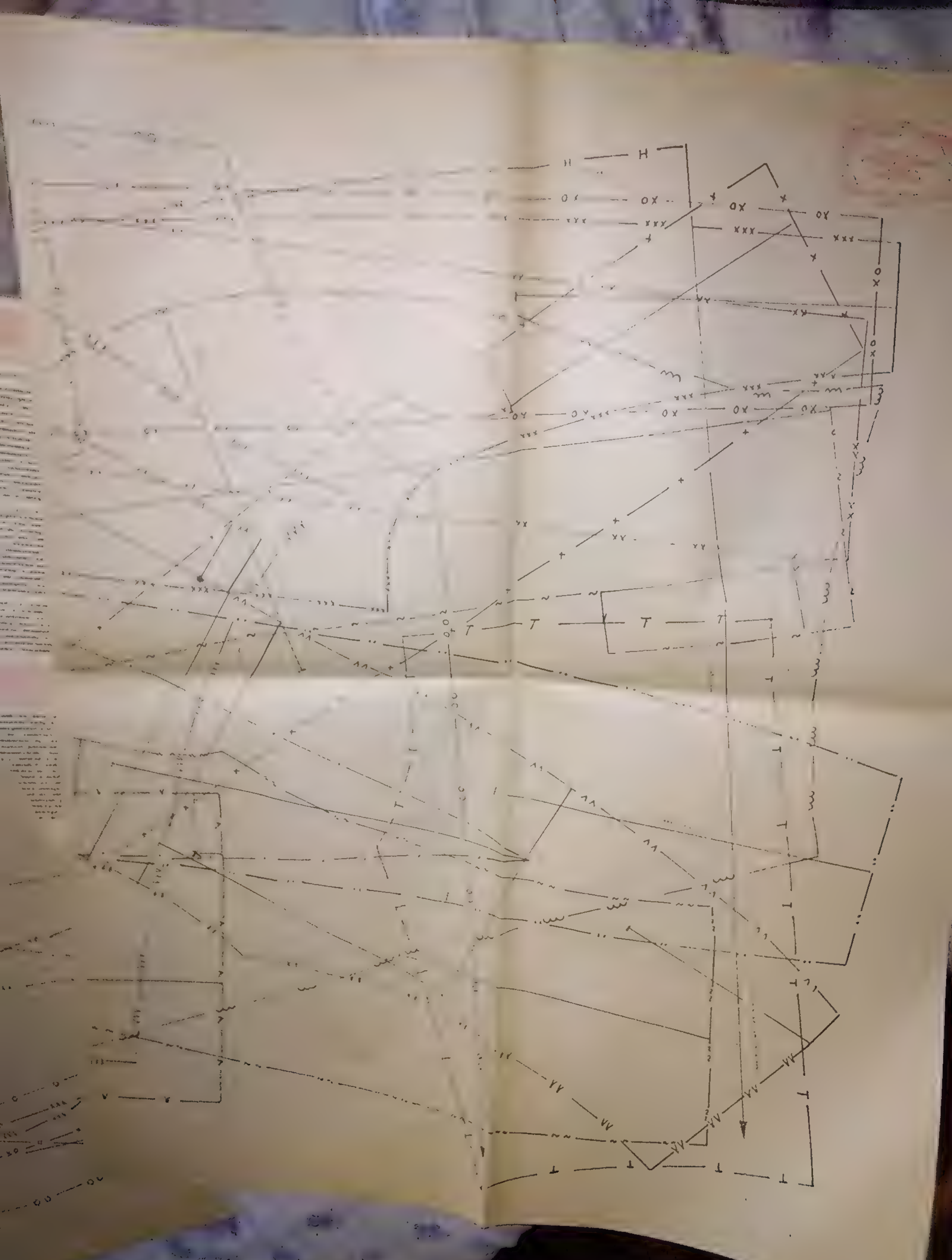
Припев: Стихи судьбы прочтем с листа —
Мы молодые.
И жизни ритм и красота —
Наша стихия.
Любовь, как песня, молода,
А это значит — навсегда
Мы молодые.
Навсегда, навсегда...

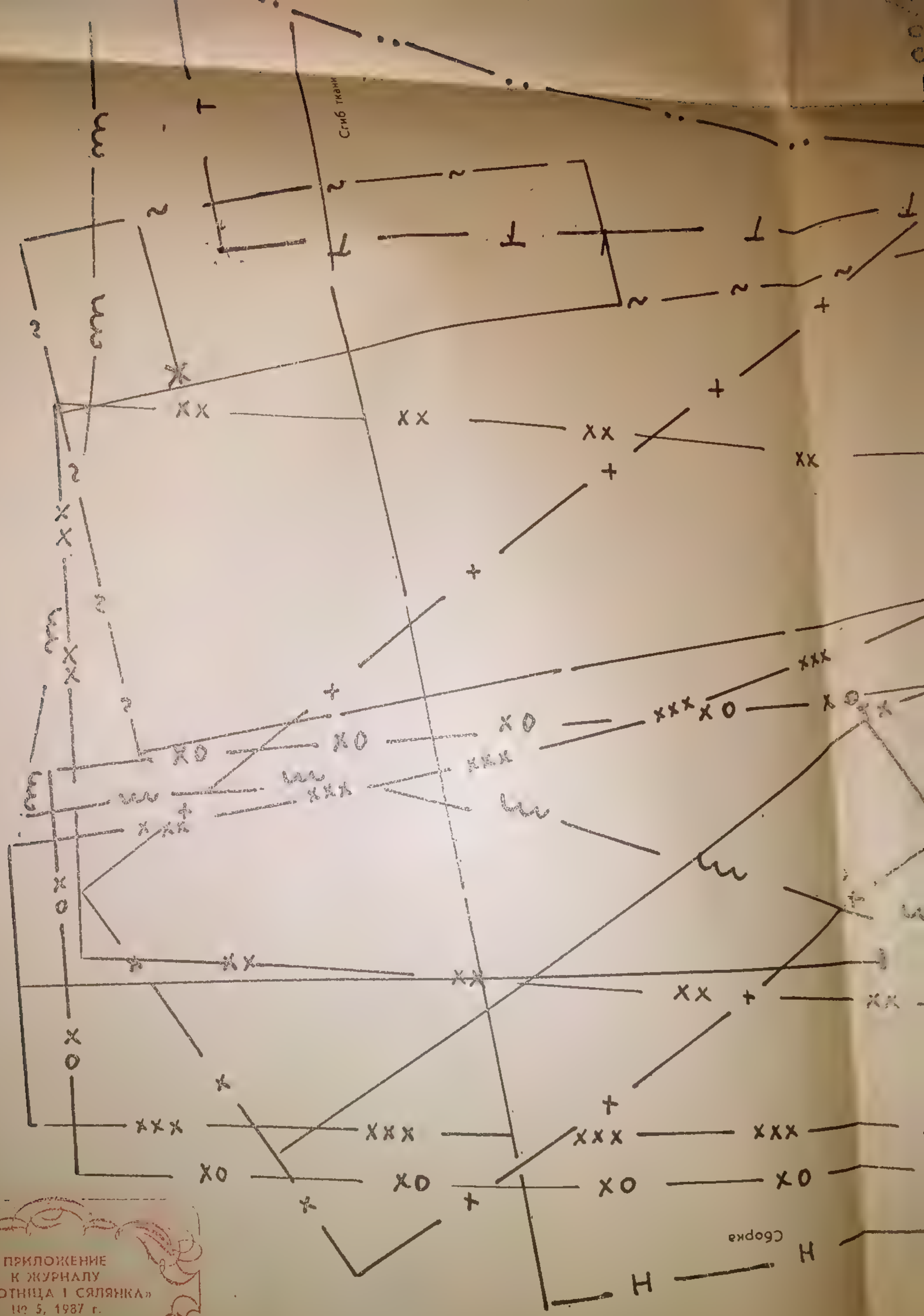
В нашей жизни у весны
Долгие гастроли,
А у солнца и луны
Молодые роли.
На ветвях у соловьев
Молодые ноты.
Наша первая любовь,
Наша первая любовь,
Молодые годы...

Припев.

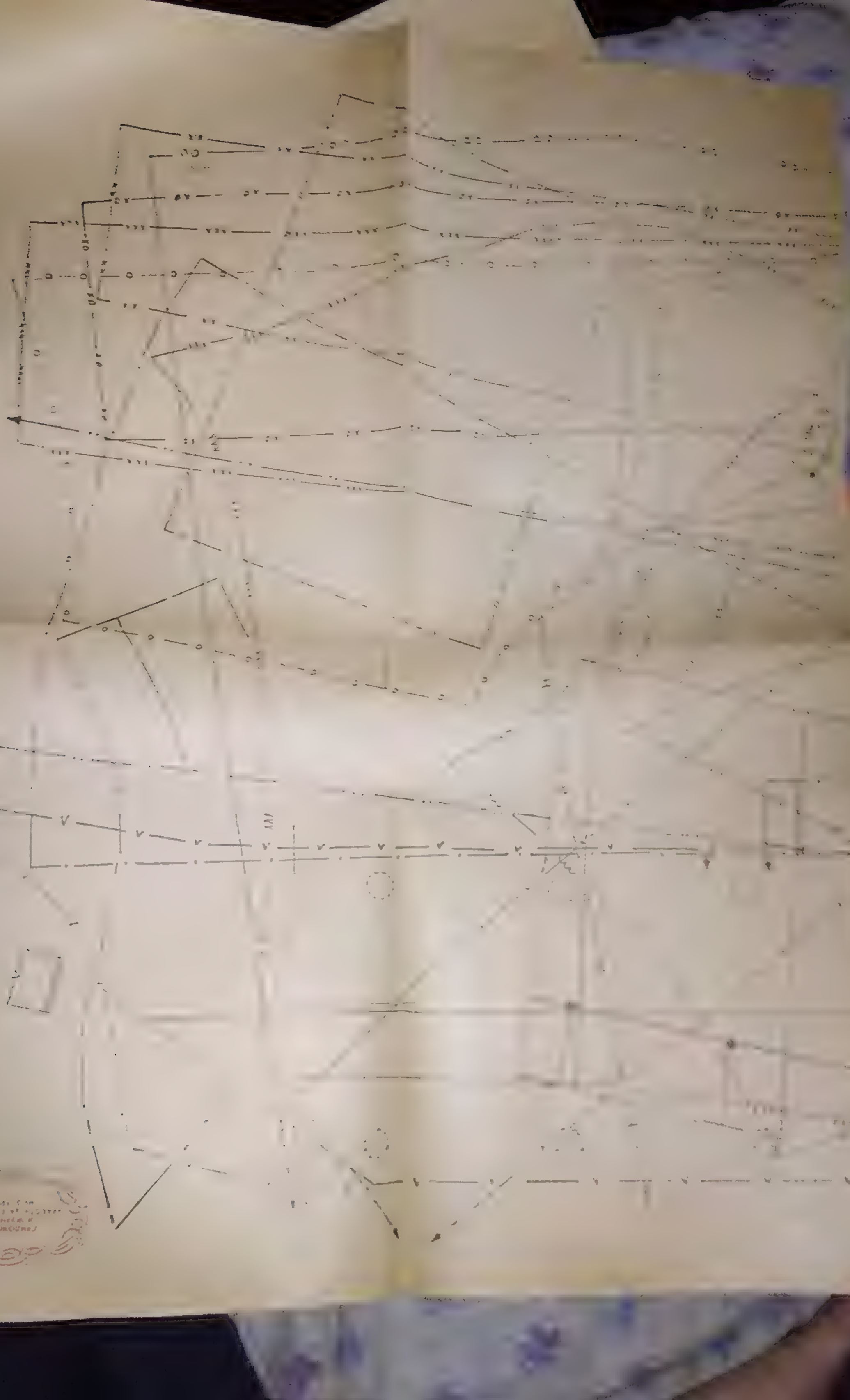
Молодые голоса.
Молодые гнезда...
Вместе с нами небеса
Зажигают звезды.
Верят юным родникам
Молодые реки...
Жизнь доказывает нам,
Жизнь доказывает нам,
Что любовь навеки!

Припев.



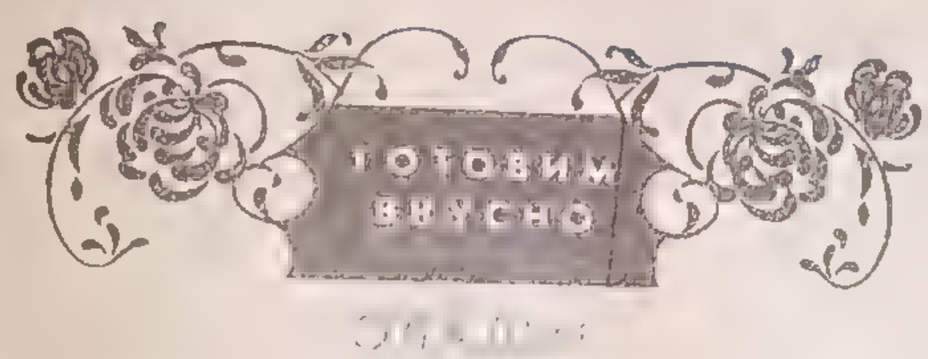


ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 5, 1987 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 5, 1987 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 7 1989



Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать муку и вымесить. Тесту дать подняться в теплом месте. Потом положить яйца, соль, сахар и 1 ст. ложку сливочного или растительного масла, вымесить, дать тесту вторично подняться и, не размешивая его, брать смоченной в воде ложкой, класть на горячую сковороду с маслом и поджаривать оладьи с обеих сторон.

К оладьям подать сахар, мед, варенье, джем или творог со сметаной и сахаром.

На 500 г муки берут 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1,5 ст. ложки сахара, 3—4 ст. ложки сливочного или растительного масла, 0,5 чайной ложки соли, 25 г. дрожжей.

С ЯБЛОКАМИ

В теплом молоке или теплой воде развести дрожжи, добавить масло, яйца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпать муку, после чего посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать, после чего жарить оладьи на сковородке с разогретым маслом, причем тесто класть смоченной в воде ложкой.

На 500 г муки — 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахара, 0,5 чайной ложки соли, 25 г дрожжей, 3—4 яблока.

С МЯСОМ

Из муки, простокваши и яиц приготовить тесто, смешать с рубленым мясом, всыпать соду и перец. Ложкой класть тесто на горячую сковороду с жиром, печь с обеих сторон. Подавать со сметаной.

350—400 г муки, 2 яйца, 500 г простокваши, 3 г соды, 200 г отварного мяса, 100 г жира, перец, соль.

С ПРОСТОКВАШЕЙ

Муку смешать, прибавить соду, соль, сахар, простоквашу и взбитое яйцо. Все размешать и сразу печь на жирной сковороде.

200 г пшеничной муки, 400 г простокваши, 1 яйцо, 15 г сахара, 3 г соды, 80 г жира.

СКОРЫЕ

Желтки, масло, соль, сахар и сметану растереть в миске, прибавить муку, размешать и вложить пенку из трех белков. Печь на жире, как обычно.

350 г муки, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 30 г сахара, 1 стакан сметаны, 100 г жира.

ДЕСЕРТНЫЕ

Масло растереть с сахаром и желтками. Муку смешать со сметаной и заварить на слабом огне, все время мешая, чтобы не пригорела. Когда масса загустеет, охладить, смешать с маслом и желтками, растирая в одном направлении, прибавить 2—3 чайные ложки сметаны, взбитой с ванилью, и пенку из трех белков. Печь на жире. Подавать с соком или вареньем.

300 г муки, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 200 г жира, 15 г сахара

С КЛУБНИКОЙ

Муку размешать с желтками, всыпать сахар, соль, влить молоко и густую пенку из белков, вложить мелкие ягоды клубники. Ложкой класть небольшие оладушки на горячую сковороду с жиром, печь с обеих сторон, посыпать сахарной пудрой с ванилью.

350 г муки, 150 г молока, 15 г сахара, 300 г клубники, 3 яйца, 100 г жира.

С ТЫКВОЙ, КАБАЧКАМИ или МОРКОВЬЮ

Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды; сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито; в полученное овощное пюре, не давая ему остыть, добавить яйца, положить соль, сахар, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо вымесить, после чего печь оладьи на горячей сковородке.

На 1 кг муки — 1 кг овощей, 2 яйца, 1—2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки уксуса, 1,5 чайной ложки соли, 0,5 чайной ложки соды, 2 ст. ложки масла.

НОВОЕ

В начале года в Париже проходило соревнование знаменитых модельеров в высшем портновском искусстве («от кутюр») с присуждением главной награды — «Золотого наперстка».

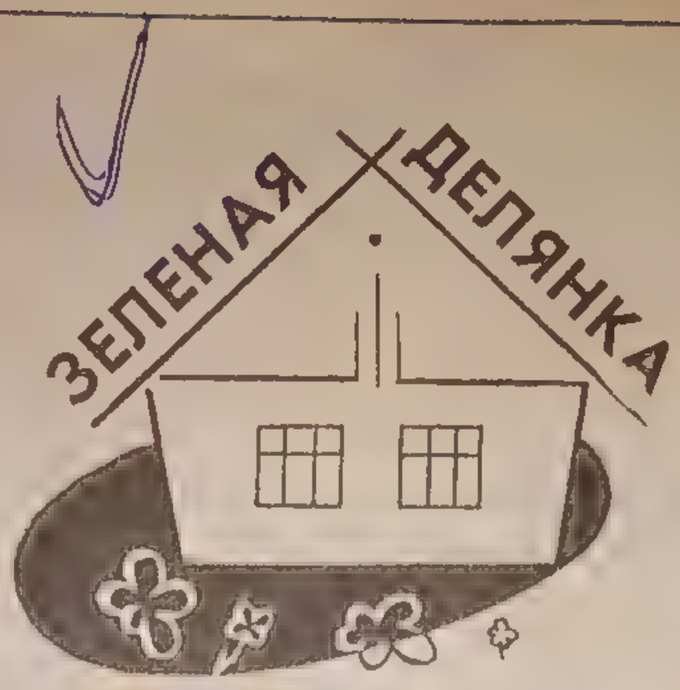
Произведения высшего портновского искусства демонстрировали 30 самых красивых манекенщиц со всего мира. Из 20 продемонстрированных коллекций (а это около 2000 моделей) международное жюри удостоило «Золотого наперстка» коллекцию Ги Лароша.

Модели его коллекции на каждый день — это как бы струящиеся вдоль линий тела брюки, драпирующиеся на талии, широкие в соответствии с модой, но в меру. Сверху — болеро (его рекомендуют многие модельеры) или длинная курточка в китайском стиле. Цвета — белый и синий. Жакеты с воротниками и манжетами из ослепительно-белой ткани «органди», юбки прямые или плиссированные. В костюмах сочетаются яркие цвета: оранжевый, абрикосовый, фиолетовый. Маленькая деталь: у пиджаков очень глубокий вырез, открывающий лиф контрастного цвета.

На вечер есть и простые короткие (от чуть выше колена до чуть ниже) платья из черного крепа с отделкой белой каймой, сильно вырезанные на спине; есть и удлиненное платье из атласа с огромным букетом, вышитым на спинке.

Были на этом празднике моды и своеобразные сенсации. Свадебное платье из коллекции знаменитой мадам Карвен демонстрировала Маша Калинина. «Я буквально покорена обаянием и очарованием Маши,— сказала мадам Карвен корреспонденту ТАСС в Париже Виктору Хрекову.— Маша стала настоящей «звездой». Ее парижский дебют произвел подлинную сенсацию...»

Подводя итоги этого показа, французская печать назвала его общую тенденцию «со-



СЕМЕННИКИ

ОГУРЕЦ

Хотя большинство сортов огурца — однодомные растения, липкую пыльцу с цветков одного растения на другое обычно переносят пчелы, мухи, осы, шмели и другие насекомые. Поэтому качественные и чистые семена понравившегося вам сорта можно получить только при искусственном опылении.

Для этого отбирают три-четыре типичных здоровых растения и за день до распускания изолируют на них бутоны как женские (желательно те, которые растут по несколько в пазухе листа), так и мужские, обернув их ватой. Когда бутоны раскроются, вату снимают и женские цветки опыляют пыльцой с мужских цветков. Делают это так. На распустившемся мужском цветке обрывают все лепестки, а тычинками осторожно проводят по рыльцу пестика женского цветка, оставляя на нем пыльцу. Для надежности повторяют операцию два-три раза.

После опыления женские цветки вновь изолируют. Когда произойдет оплодотворение и завязи разрастутся, оставляют на растении два-три хорошо сформировавшихся плода, которые помечают этикетками с названием сорта и даты опыления. Все остальные завязи удаляют, чтобы питательные вещества использовались на развитие семян.

Семенники оставляются на растении до засыхания стеблей. После этого их срывают и кладут на подоконник или в другое теплое место, где они дозревают 10—15 дней.

Когда огурец становится мягким, его разрезают, вынимают семена вместе с мезгой, помещают в стеклянную или эмалированную посуду и держат 3—4 дня при комнатной температуре для брожения. После этого семена легко отделяются от мезги. Их хорошо промывают и сушат.

Из одного семенного плода в зависимости от сорта, условий выращивания и опыления получают от 4 до 25 г семян. В грамме их обычно содержится 30—60 штук.

Семена гибридных сортов огурца, например «либелла», «родничок», «бидретта», собирать бесполезно. Превосходные качества этих сортов присущи только гибридам первого поколения. Семена их каждый раз получают заново, скрещивая материнские и отцовские сорта или линии. Процесс этот сложен и трудоемок, поэтому гибридные семена дороже обычных сортовых.

Если на вашем огородном участке и на участках соседей растет один сорт огурцов, то семенники получить проще. На хорошо развитых, здоровых растениях в пазухе первого или второго листа при первом сборе урожая оставляют два-три плода на семенники. Все появляющиеся позже женские цветки на семенном растении удаляют.

В Белоруссии для созревания семенников скороспелых сортов со времени готовности зеленца проходит 35—40 дней.

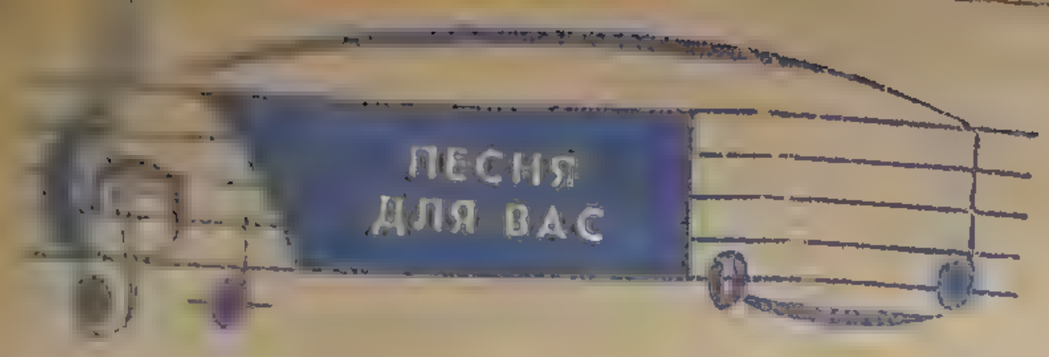
ТОМАТЫ

Плоды на семена нужно отбирать с типичных для данного сорта растений, здоровых, скороспелых, урожайных, лучше со второй кисти. Эти растения нужно заранее отметить и следить за созреванием на них плодов. На семена можно снимать вызревшие и бурые плоды правильной формы, которые кладут на подоконник для дозревания, пока они не приобретут яркую окраску и не станут мягкими. Затем плод разрезают поперек и выдавливают или выскребают ложечкой семена в стеклянную посуду вместе с мезгой. Чтобы они лучше отделились от мезги, их выдерживают в собственном соку при температуре 20—22 °С. Когда сок посветлеет, а мезга поднимется вверх, семена хорошо промывают и высушивают в марлевых мешочках или на бумаге. Запаздывать с отмывкой семян нельзя, так как они могут прорасти и станут непригодными. Прорасти они могут и при добавлении к соку воды. Из одного плода можно получить 60—125 семян.

ПЕРЕЦ

Для получения семян перца отбирают лучшие растения. Уборку плодов на семена надо производить через 30—40 дней после начала их созревания. После этого срока плоды начинают перезревать. У них размягчаются стенки, начинает сморщиваться кожица и могут прорастать семена. У таких семян резко снижается всхожесть. Семена, собранные с недозревших и перезревших плодов, дают потомство с пониженной урожайностью. Выделение семян из плодов производится вручную, в отмывке они не нуждаются. Из 0,5 кг плодов в зависимости от сорта получают 2—5 г семян. Семена перца теряют всхожесть через 2—3 года их хранения. Продлению срока хранения способствует пониженная температура (0—5 °С), низкая их влажность (6—10 %) и хранение в герметической полиэтиленовой таре.

Н. КОСТЕЧКО,
кандидат сельскохозяйственных наук.



РЯБИНОВЫЕ БУСЫ

Слова А. МОЛОДОВА и А. ЖЕЛТОГО

Музыка А. УКУПНИКА

В туманной дымке тает
Осенних дней закат...
С последней птичьей стаей
Уснул наш старый сад.
Лишь ягоды рябины
Горят в моем окне,
Как бусы, что любимый
Дарил на память мне.

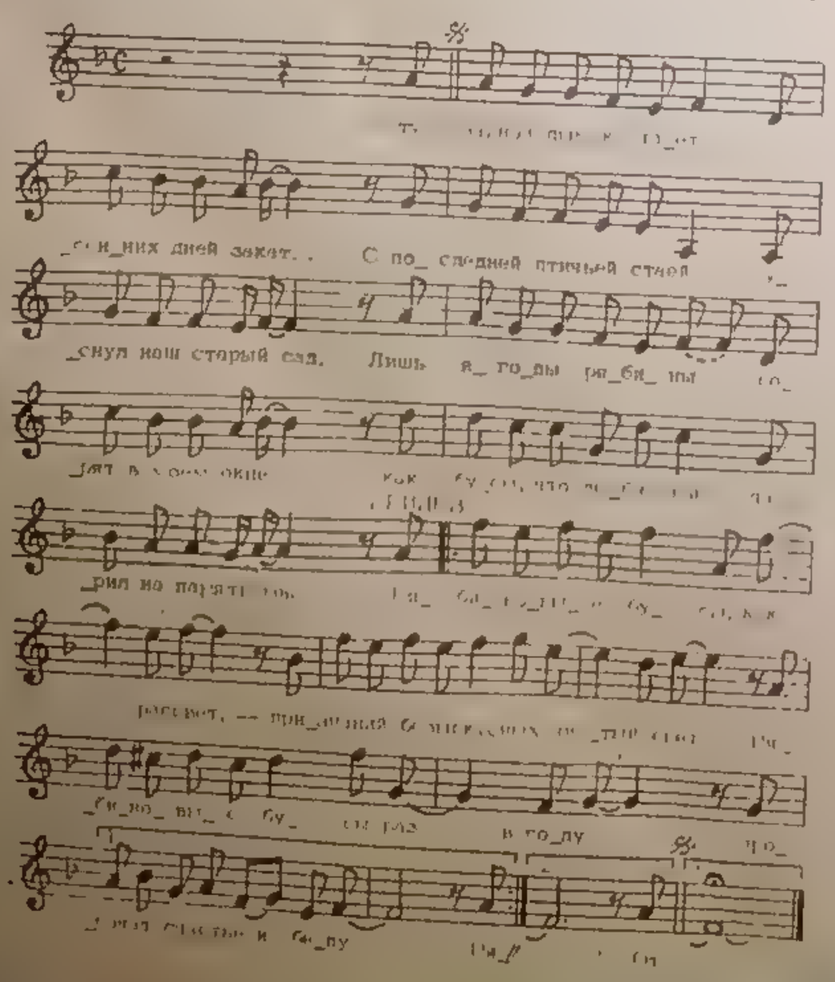
ПРИПЕВ: Рябиновые бусы,
Как рассвет,—
Признаний безыскусных
Чистый свет.
Рябиновые бусы
Раз в году
Пророчат счастье
И беду.

От ягод тех заветных
Мне глаз не отвести.
Рябиновые бусы —
Залог твоей любви.
Оттаяли и горечью
Наполнили мой взгляд,
Ведь дней счастливых наших
Нам не вернуть назад.

ПРИПЕВ.

Я кисть рябины красной
Под снегом отыщу.
Прости меня, любимый,
И я тебя прощу.
Мне новых встреч не надо,
Все было и прошло,
Рябиновое счастье
По капле унесло.

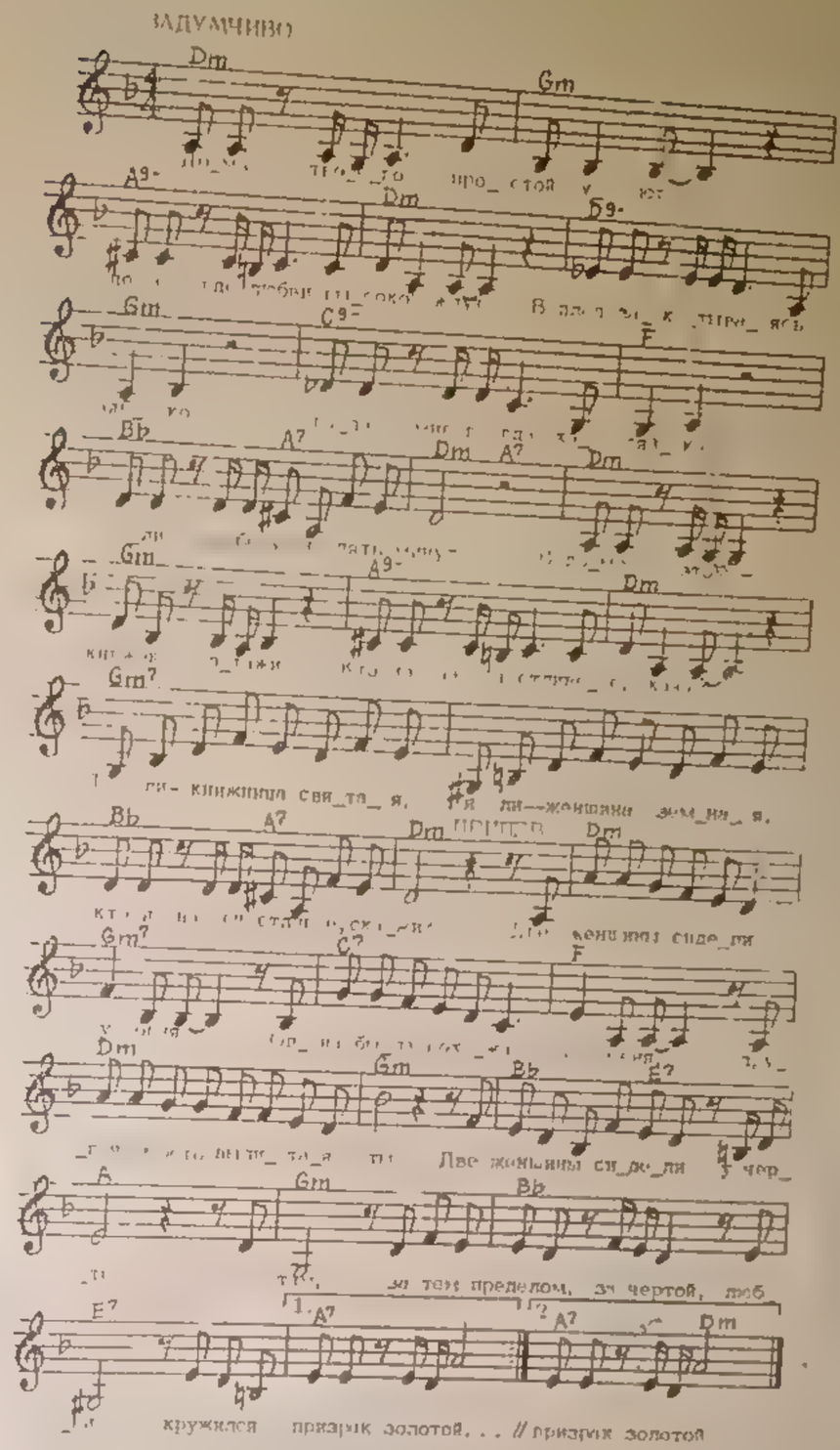
ПРИПЕВ.



ДВЕ ЖЕНЩИНЫ

Слова Л. ВОРОПАЕВОЙ

Музыка В. ДОРОХИНА



Я любовь искала на земле,
Много раз ступала по золе...
Я нашла ее, и вроде
Хорошо мне в несвободе,
В нежной и протяжной кабале.
Ты всю жизнь витала в облаках,
Вот уже сединки на висках...
Отчего — никто не знает —
До сих пор не угасает
Отблеск золотой в твоих глазах...

ПРИПЕВ.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 2 1989

ТЕСТО ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ ТВОРОГА: 2 пачки творога, 1 пачка сливочного маргарина, 2,5—3 стакана муки, 0,5 чайной ложки соды, погашенной уксусом. Можно положить 1 яйцо (не обязательно).

Творог пропустить через мясорубку или протереть через дуршлаг, добавить размягченный маргарин, соду, погашенную уксусом, и муки столько, чтобы получилось мягкое тесто. Быстро замесить, разделить на небольшие кусочки и поставить в холодильник часа на 2—3 (можно на ночь). Затем каждый кусочек раскатать кружком в полсантиметра толщиной, края потоньше, класть любую начинку. Кружки перегнуть и защипать, придав им овальную форму. Пирожки выложить на противень, смазать взбитым яйцом и выпекать в духовом шкафу.

ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ (венское): 0,5 л молока, 1/3 пачки дрожжей, 1 столовая ложка растительного масла, 300 граммов сливочного маргарина, немножко соли и сахара, 2 яйца — все компоненты хорошо растереть и поставить на ночь в теплое место. Утром всыпать муки столько, чтобы получилось мягкое тесто, замесить, дать ему подойти еще часа 2.

Эти пирожки с любой начинкой можно жарить в большом количестве масла.

НАЧИНКИ:

ИЗ МЯСА: вареное мясо пропустите через мясорубку или мелко порубите ножом. Нарезанный репчатый лук поджарьте на масле 3—5 минут, затем смешайте с мясом и жарьте еще столько же. По вкусу добавьте соль, перец, снимите с огня и положите в фарш рубленые вареные яйца, для сочности влейте 2—3 столовые ложки бульона.

На 300—400 граммов мяса — 1—2 яйца, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки масла, соль, перец по вкусу.

ИЗ РЫБЫ: для начинки лучше взять рыбное филе, нарезать его небольшими кусочками и жарить 10—12 минут на масле. Затем рыбу смешать с рисом, сваренным в подсоленной воде, добавить сливочное масло, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, соль, перец и хорошенько перемешать. Можно добавить мелко нарезанный и поджаренный лук (по желанию).

На 300—400 г рыбного филе — 5 ст. ложек риса, 3—4 ст. ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ: капусту мелко нарубить, ошпарить кипятком, остудить и отжать. Слегка обжаренный репчатый лук соединить с отжатой капустой, прибавить масло, влить немного бульона, чтобы фарш был сочнее, и потушить. Готовую капусту заправить по вкусу солью и перцем, добавить рубленые яйца и хорошо перемешать.

На 400 граммов капусты — небольшая луковица, 3—4 ст. ложки масла, 1—2 яйца, соль, перец по вкусу.

ИЗ МОРКОВИ: очищенную морковь натрите на крупном терке, добавьте масло или маргарин, 1—2 столовые ложки воды и припустите, пока не выпарится лишняя влага. Затем в фарш добавьте рубленые яйца, соль, сахар, все хорошо размешайте и остудите.

На 500 граммов моркови — 2—3 яйца, 2—3 ст. ложки масла, сахар и соль по вкусу.

ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦАМИ: очистить и промыть зеленый лук, нарезать не очень мелко, слегка потомить на масле, смешать с рублеными яйцами, солью и перцем. Для связи в фарш можно добавить 1 взбитое яйцо.

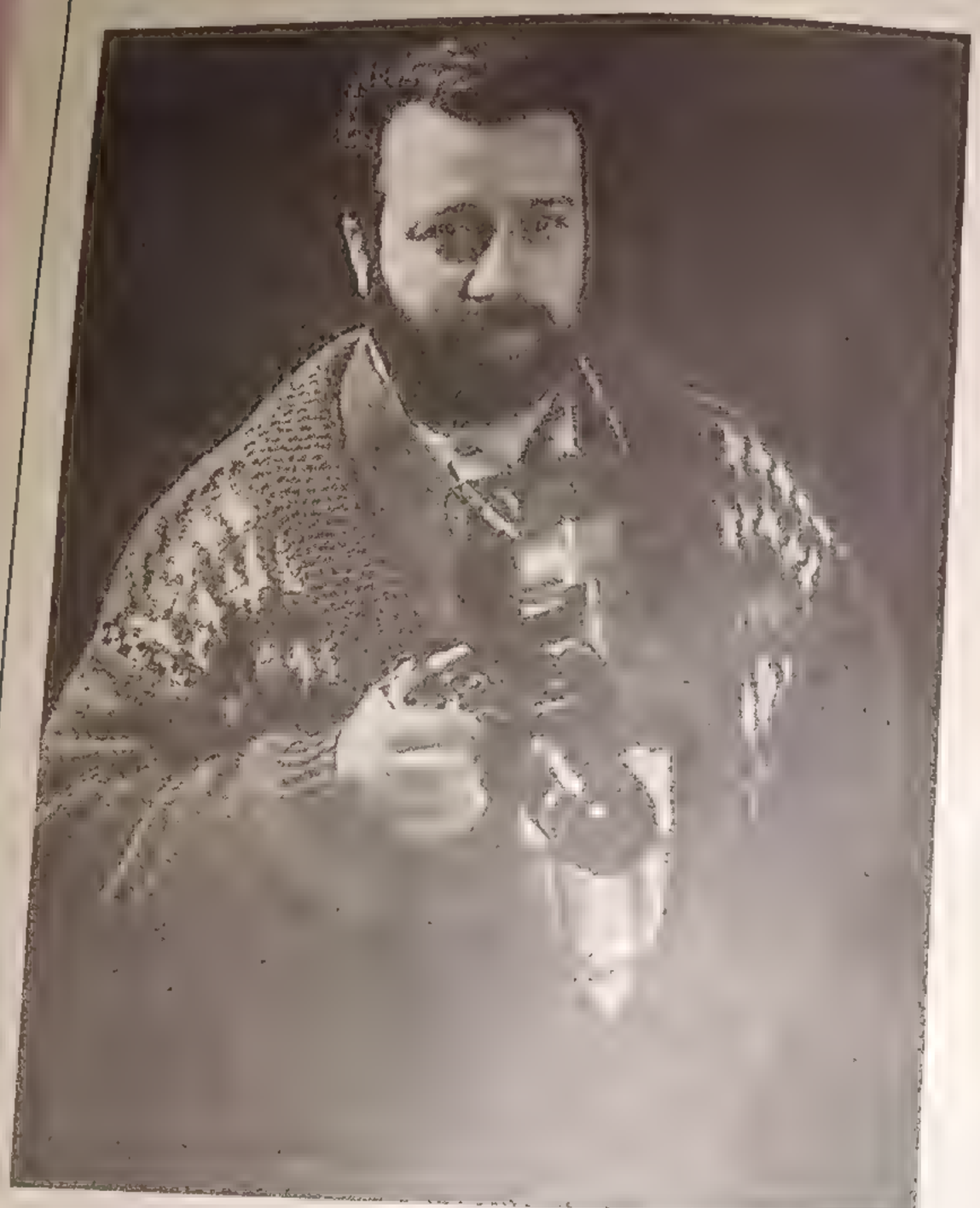
На 400 граммов зеленого лука — 4 яйца, 3—4 столовые ложки масла, соль и перец по вкусу.

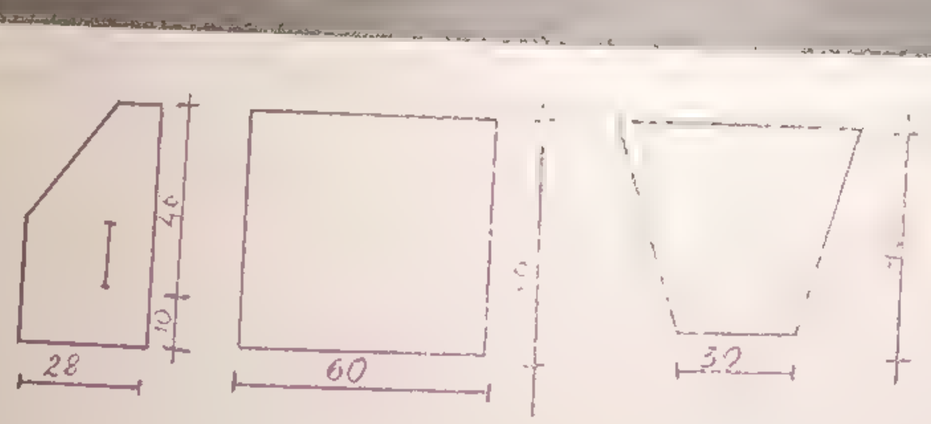
ИЗ КРАПИВЫ И ЩАВЕЛЯ С ЯЙЦАМИ: листья молодой крапивы и щавеля хорошо вымыть под проточной водой, затем ошпарить кипятком, отбросить на решето или дуршлаг и дать стечь воде. Затем мелко рубят, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и слегка поджаривают на масле, кладут рубленые яйца, соль, перец.

Для фарша нужно взять около килограмма листьев крапивы, 300—400 граммов щавеля, пучок петрушки, 3—4 яйца, 2—3 столовые ложки сливочного масла, соль, перец.

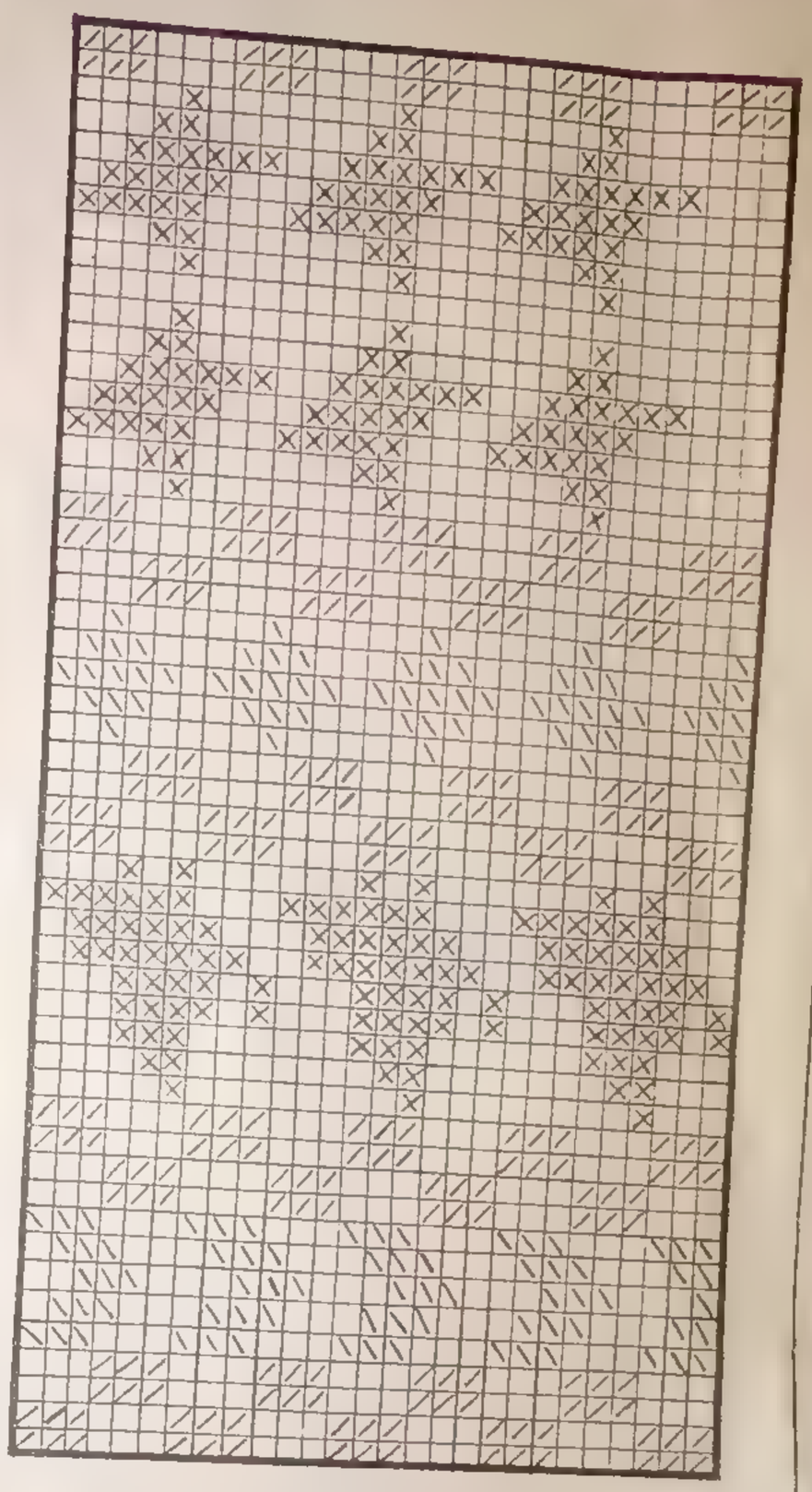
ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

МУЖСКОЙ ЖАКЕТ С ОРНАМЕНТОМ





Размер 50.



/ - синий X - белый \ - серый

Расход пряжи 32/2 в 4 сложения: 600 г пряжи зеленого цвета, по 30 г белого, серого и синего цветов для орнамента. Крючок № 2,8. Основной рисунок — полустолбики с накидом, плотность вязания 20 столбиков × 11 рядов — 10 × 10 см.

Отделка — резинка 1 × 1 из рельефных столбиков с накидом, плотность вязания 18 столбиков × 20 РЯДОВ = 10×10 см.

СПИНКА. Начальная цепочка — 120 воздушных петель. На ней вязать ровно основным рисунком 62 ряда.

РУКАВ. Начальная цепочка — 70 воздушных петель. На ней вязать основным рисунком 52 ряда, для расширения рукава прибавлять в четных рядах по 1 полустолбику с накидом с обеих сторон.

ПОЛОЧКА. Начальная цепочка — 55 воздушных петель. На ней вязать ровно основным рисунком 10 рядов. Затем начать выполнение вертикального кармана с листочкой. Для кармана выполнить мешковину (начальная цепочка — 60 воздушных петель, провязать ровно 6 рядов). При выполнении карманов на обеих полочках от бокового шва отступить на 15 полустолбиков с накидом. Высота входа в карман — 18 рядов. Листочка выполняется пятью рядами резинки. После окончания кармана начать убавлять по одному полустолбику с накидом в каждом четвертом ряду со стороны выреза, одновременно выполняя орнамент по рисунку. Высота полочки такая же, как и высота спинки.

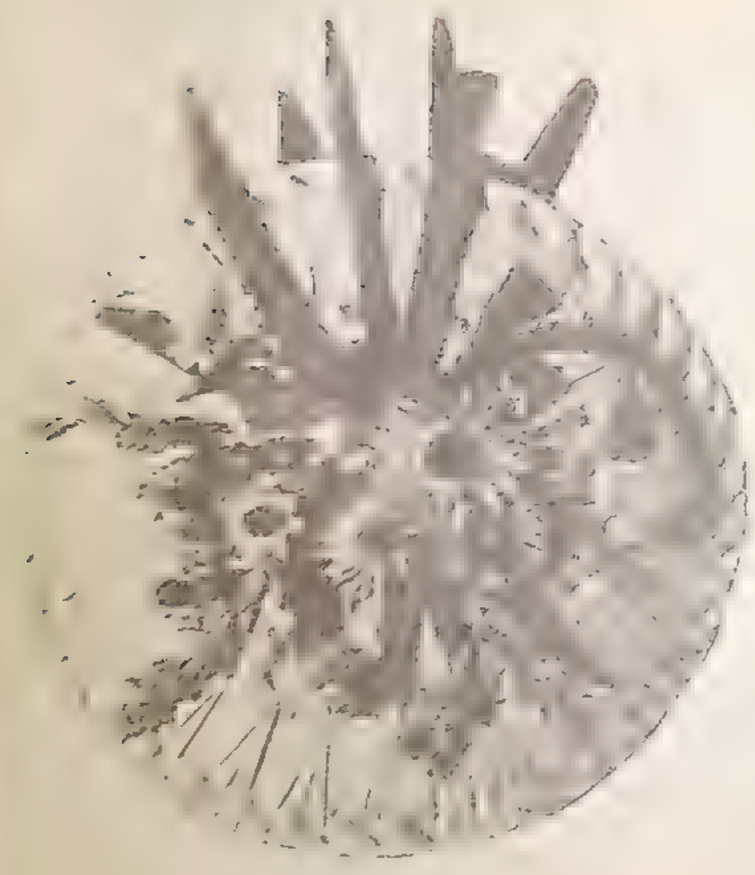
СБОРКА. Сшить плечевые швы, пришить рукава, сшить боковые швы и швы рукавов. По низу обвязать изделие резинкой (179 столбиков, 10 рядов). Обвязать обе полочки и спинку по вырезу резинкой по ширине 25 рядов. В нижней части резинки выполнить 4 вертикальных петли для застежки. Выполнить резинкой манжеты на рукавах (42 столбика, 10 рядов). Пришить пуговицы. Бейку по горловине сложить и подшить таким образом, чтобы получился воротник «шалька».

Т. ТЕРЕШКОВИЧ.

И цветы умеют говорить,
Если в руки мастера попали...

ФЛОРИСТИКА

Флористикой называют составление букетов и декоративных композиций из засушенных растений. Засушивать можно разными способами.

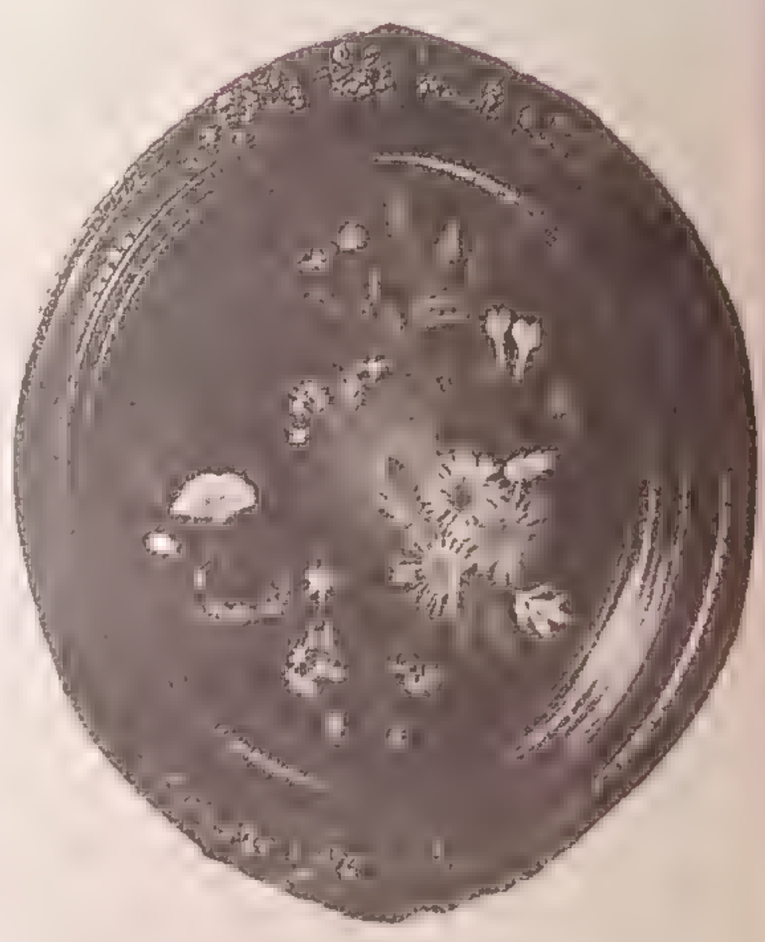


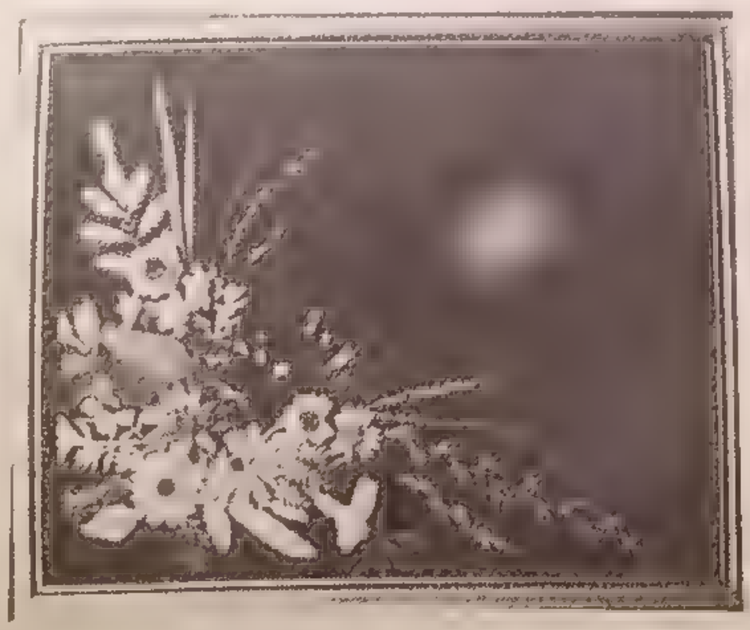
Естественная сушка: очищенные от листьев растения связывают в пучки и подвешивают соцветиями вниз в хорошо проветриваемом помещении, куда не проникают прямые солнечные лучи. Так подготавливают сухоцветы (бессмертники), гипсофилу, физалис, календулу, монтбрецию, тысячелистник, синеголовник и т. д. Сухоцветы берутся в стадии хорошо окрашенного бутона.

Можно засушить растения в речном песке, манной крупе. Песок хорошо промывают, просушивают и засыпают в картонную коробку. Растения срезают в сухую погоду, очищают от листьев, укладывают в коробку соцветиями вниз. Розы и гладиолусы — соцветиями кверху, аккуратно пересыпают песком или манкой и сушат в тени. После окончания сушки дно коробки прокалывают, через это отверстие песок или манка высыпаются, а растения остаются в коробке.

Плоскостное засушивание под прессом. Растения срезают в сухую погоду и раскладывают между листами газет, старых книг, журналов. Каждый лепесток изолируют кусочком промокательной бумаги, салфетки или ваты. Первые 3—4 дня растения ежедневно просматривают и регулярно меняют бумагу или вату. Затем листы с растениями складывают друг на дружку, покрывают картоном и сверху кладут груз. Если растения засушены в гербарной сетке, то ее крепко связывают шпагатом и подвешивают. В хорошую погоду растения высыхают за 7—8 дней. При засушивании листьев их можно прогладить через бумагу утюгом, а затем сложить в гербарную сетку или поместить под пресс. Обычно при укладке в пресс один лист с растениями чередуется с одной прокладкой. Можно класть и больше прокладок, это улучшает сушку.

Если листья на деревьях и кустарниках крепко держатся, их засушивают **в глицерине.** Приготовьте раствор: тщательно смешайте две части глицерина и одну часть кипяченой воды, на подготовленной ветке вдоль стебля по вертикали сделайте надрез длиной 5—7 см и погрузите в раствор — через 10—12 дней листья станут эластичными. Теперь можно вынуть ветку из раствора и поставить в вазу. На протяжении сушки каждые 2—3 дня подрезайте кончик стебля, чтобы не почернел. При такой сушке листья иногда теряют свою естественную окраску, становятся бурыми, с крапинками, но это делает их еще более привлекательными.





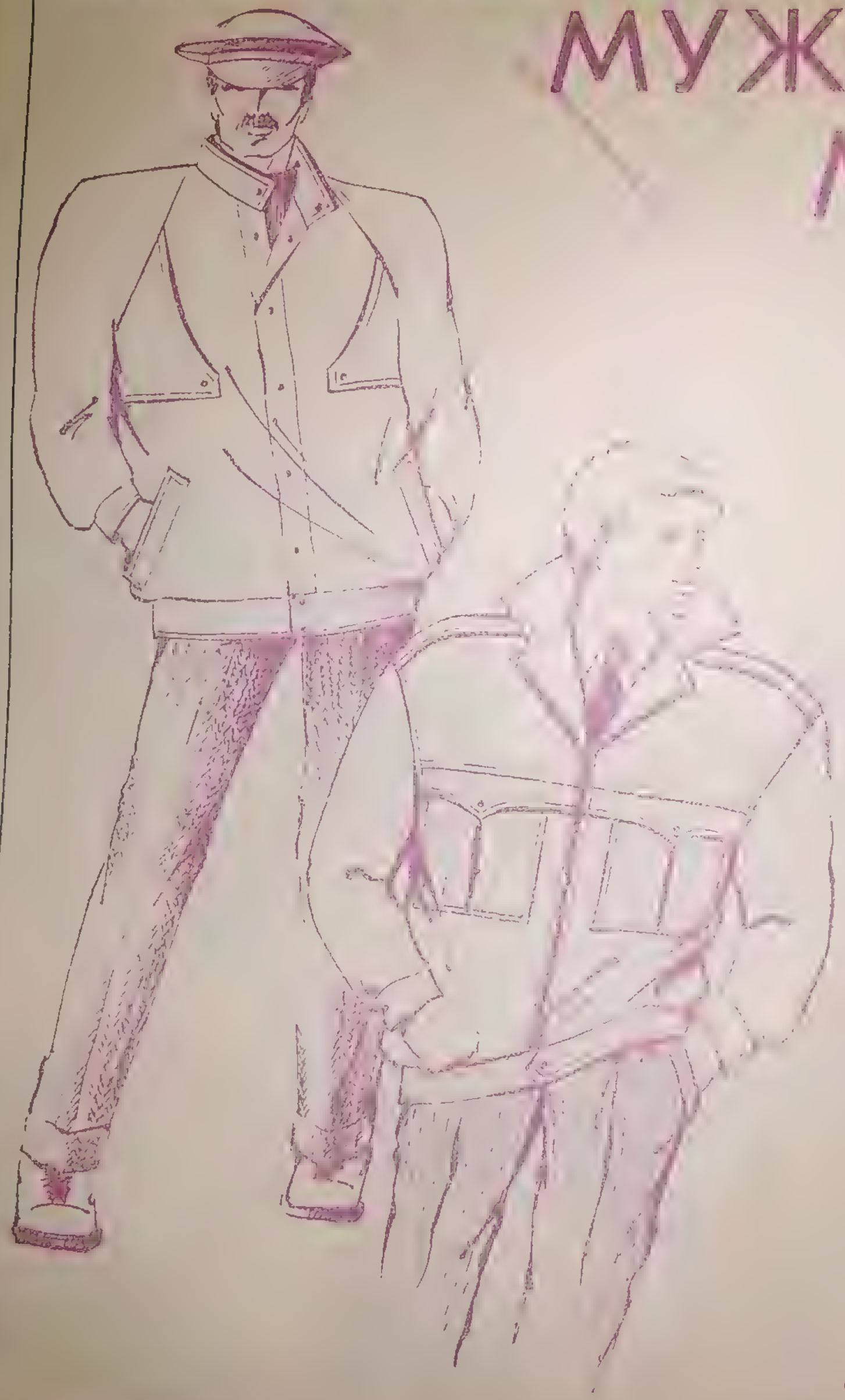
Засушенные растения не теряют декоративности несколько лет.

Г. МОСКАЛЕНКО.

г. Минск.

Окончание следует

НАПРАВЛЕНИЕ МУЖСКОЙ МОДЫ



К 1990 году намечается очередной поворот в моде. Модную одежду нового стиля будут характеризовать следующие черты:

сохранится тенденция к дальнейшей индивидуализации одежды;

социальные перемены, события международной и общественной жизни, образы литературы и искусства будут отражаться в моде более наглядно, чем в предыдущие годы;

предполагается одновременное существование различных стилизаций, хотя внутри одного ансамбля будет выдержан единый стиль;

усложнится композиция одежды: базовой, нейтральной форме, ведущей начало от моды 60-х годов, дополнительные элементы будут придавать черты определенного образа;

в центре внимания моды будут образы очень молодых людей.

Для мужской одежды в 1990 г. ведущим остается классический городской стиль, освеженный новым колористическим решением и нетрадиционностью оформления деталей. Большую роль играет также клубный стиль в различных вариантах решений, от строгого «военно-морского» до ритуального «провинциального».

Характерны для мужской одежды четкие формы, не-

большие объемы. Под воздействием моды в женской одежде на первое место выходит приталенный силуэт. Актуален также прямой силуэт, слегка «мешковатый». Плечи прямые, опущенные. Детали крупные. Колорит становится сложным и разнообразным. Очень важны яркие цветные дополнения и детали — длинные галстуки, платки, шарфы. Завершением ансамбля могут служить шляпы с прямыми расширенными полями, кепи, береты, фуражки.

Пальто, плащи — длинные, прямые, умеренного объема, несколько «военизированного» характера (типа шинелей, макинтошей), с рукавами реглан, патами, клапанами.

Куртки — близки к «авиаторским», овального или прямого силуэта, объемные, с кокетками, сборками, манжетами.

Костюмы по-прежнему в моде, в том числе «тройки». Выполняются из тканей с блестящей поверхностью, из твида, вельвета, материалов с эффектами жатости, мятости.

Пиджаки — удлиненные, приталенные, двубортные и однобортные, с широкими заостренными лацканами, с низкой застежкой на двух или трех пуговицах или высокой на шести. Полы часто закруглены, разрезы по бокам. На рукавах по 3—4 пуговицы. Карманы в листочку, с клапанами. Используются ткани с крупным сложным рисунком.

Брюки — умеренного объема, комфортные, прямые или чуть суженные книзу, нормальной длины, иногда с отворотами.

Сорочки — классические (однотонные или в полоску), с крупными накладными карманами, мягкими отложными воротниками или стойкой, прямые и прилегающие. Воротники начинают увеличиваться.

Прокручивать через мясорубку мясо, даже самое жилистое, станет намного легче и быстрее, если усовершенствовать решетку мясорубки. Для этого с одной стороны все отверстия решетки нужно рассверлить сверлом диаметром 5,5 мм, оставляя нерассверленную часть толщиной 0,5—1 мм. Нерассверленной стороной решетка должна быть обращена к ножу. После такой переделки стол с мясорубкой перестанет ездить по полу, когда промалывают мясо, а с работой справится даже ребенок.

Если полиэтиленовая крышка с трудом снимается с банки с домашними соленьями, поставьте на крышку небольшую кастрюльку с горячей водой. Через полминуты крышка размягчится и снимется без всякого усилия.

В качестве гнета для солений можно использовать очищенную от коры вишневую веточку-рогульку. Размер ее выбирается таким, чтобы она плотно упиралась в стенки посудины и не давала всплывать кружку.

Чтобы летом в доме вам не докучали мухи, посадите под окном клещевину или поставьте несколько веток в вазу с водой. Мухи не выносят запаха этого растения.

Чтобы избавить кошку или собаку от блох, надо сделать ей подстилку из свежих, пахнущих смолой сосновых стружек. Стружки почаще меняйте.

Чтобы в муке и рисе не завелся жучок, надо в каждый пакет муки или риса положить 5-6 очищенных долек чеснока. Верхний покров долек при очистке ни в коем случае не должен быть поврежден, иначе чеснок загниет. Мука не приобретает чесночный запах.

Два связанных старых чулка могут быть отличной вешалкой при сушке рубашки, платья или пуловера. Такая вешалка предохранит вещь от деформирования.

Случается, что стекло в серванте или книжном шкафу заедает, с трудом перемещаясь в деревянном пазу. Для устранения этого недостатка нижнюю грань подвижного стекла надо слегка смазать вазелином.

Выдвижные ящики столов, буфетов и другой мебели страдают подчас досадным «недугом» — трудно ходят в своих гнездах. Протрите стеариновой свечкой трущиеся поверхности, и ящики обретут свободный ход.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Выпадение волосков из малярной кисти легко приостановить, просверлив в обжимном кольце отверстие и пустив внутрь него несколько капель клея.

Случается, что новенькие, только что купленные в магазине иголки для швейных машин обрывают нитку. Происходит это из-за острозаточенных краев ушка.

Сточить края обычным или алмазным надфилем невозможно, а с помощью самой же нитки, натертой пастой ГОИ, не представляет трудности.

Делается это так: один конец нитки закрепляем, например, на дверной ручке, а второй пропускаем через ушко иголки и натягиваем рукой. Несколько быстрых движений иголки вдоль нитки, и края ушка уже не будут вызывать обрывов.

Нередко из-за недостатка места на шкафу устраивают целый склад: там лежат чемоданы, коробки, свертки. Они вовсе не украшают комнату. Дело можно поправить, если закрыть все красивыми шторками. Между шкафом и потолком ставят стойки (в распор или крепят к шкафу), между ними вставляют горизонтальные трубки, по трубкам двигаются шторки.

На еще липкий от краски пол нужно положить небольшие — по размеру ступни — куски полиэтиленовой пленки, по ним можно свободно ходить. После того, как краска высохла, осторожно, с уголка отдерите пленку — пол под ней будет глянцевым, не отличимым от других участков.

Чтобы предохранить от гниения деревянные столбы и балки, их осмаливают. Конец столба обматывают 1-2 слоями рубероида, закрепляют его тонкой проволокой и мелкими гвоздями, а затем прогревают паяльной лампой. Битумная пропитка рубероида расплавляется, и он плотно приваривается к древесине.

Потеря винта от оправы очков не заставит искушенного опытом умельца немедленно бежать в мастерскую. Оплавив на пламени спички кончик отрезка капроновой лески (толщиной 0,8—1,0 мм), он даст застыть образовавшейся капельке-головке, а затем вставит полученный стерженек в гнездо винта. Таким же образом оплавит и выступающий из гнезда конец нити. В результате получит отличную капроновую заклепку, не уступающую по своей прочности потерянному металлическому винтику.

Высыхающая на пере тушь доставляет массу неудобств чертежнику. Можно очистить перо с помощью куска сырой картофелины. Как только тушь высохнет, достаточно воткнуть перо в картофелину, и оно снова готово к работе.

Обод от старого велосипедного колеса, установленный на 3-4 колышка, отличная подпорка для куста смородины или крыжовника.

Чтобы малярная кисть, запачканная масляной краской, не высыхала, положите ее в стеклянную банку с растворителем. Наденьте на горловину банки полиэтиленовый мешочек и затяните его шпагатом или аптечной резинкой.

ЗЕЛЕНАЯ ДЕЛЯНКА

ФОРМИРОВАНИЕ КРОНЫ И ОБРЕЗКА ДЕРЕВА

Деревце купили, посадили. А что с ним делать дальше!

Если дальше ничего не делать, то оно начнет расти «на лес глядя». В кроне будет мало света, яблоки мелкие и плохо окрашены.

Что же предпринять, чтобы деревце оставалось невысоким, ветвей в нем было мало, а яблок много и отличного качества!

Нужно начать с формирования кроны. В ней различают центральный проводник и боковые ветви. Те из них, которые непосредственно отходят от ствола, принято называть ветвями первого порядка. Те, которые отходят от них, называют ветвями второго порядка. Далее идут ветви третьего и последующих порядков. Однолетние приросты ветвей названы побегами.

В сад обычно высаживают однолетние или двухлетние деревца — саженцы. Однолетние имеют один прямой побег, двухлетние — штамбик высотой 40—60 см и крону из 3—5 побегов. Самый верхний побег называют проводником.

Если деревце выращено на семенном подвое и площадь, отведенная для него, достаточно велика (5—6 м²), то можно формировать шаровидную, слегка уплощенную снизу и сверху крону. Там, где места для деревца мало и оно ограничено постройками или забором, лучше формировать плоскую, ограниченную с боков крону. Если деревце выращено на вегетативно размноженном подвое, то ему можно придать любую форму.

Основной прием формирования кроны — обрезка. В дополнение к нем применяют отгибание ветвей, перетяжку, кольцевание, закручивание, переплетание побегов, прививку и многое другое. Обрезку — хирургическую операцию по удалению части кроны — можно выполнять в период покоя деревьев и отчасти летом. При обрезке пользуются садовой пилой, садовым секатором и садовым ножом. Крупные ветви вырезают «на кольцо», то есть над годовым утолщением коры у основания ветви (кольцом). Во избежание отломов древесины ветку вначале подпиливают снизу, а затем допиливают сверху. Все срезы диаметром более 1 см нужно замазать садовым варом, который накладывают очень тонким слоем.

Если сад заложен однолетними саженцами, то в первый год весной деревце обрезают на высоте около 70 см, из них 40 см — высота штамбика и 30 см — высота кроны. При формировании шаровидной кроны летом выбирают 3 хороших побега, лучше не из соседних почек, остальные прищипывают над 4—5-м листом. Выбранные побеги будут составлять крону, и потому они должны расти свободно. Чем круче положение ветвей, тем сильнее они будут расти и хуже плодоносить. Чем ближе положение ветвей к горизонтальной линии, тем раньше и обильнее они будут плодоносить. Ветви, растущие под острым углом, часто обламываются под тяжестью снега или урожая. Для придания побегам горизонтального положения их подвязывают к основанию стволика или к укрепленному в земле крючку.

При формировании плоской кроны летом выбирают только 2 нижних, идущих в противоположные стороны, побега, остальные прищипывают над 4—5-м листом. Прищипку в течение лета повторяют 2-3 раза.

На 2-й год в шаровидной кроне оставляют 3-4 выбранных в предыдущее лето побега, остальные удаляют на кольцо. Самые сильные из оставленных веток (обычно верхние) обрезают наполовину, средние — примерно на одну треть, нижние оставляют без обрезки. В результате концы всех боковых побегов должны оказаться в одной плоскости. Проводник укорачивают так, чтобы он был выше плоскости побегов на 25—30 см.

На 3-й и последующие годы нижние скелетные ветви оставляют без обрезки, а верхние укорачивают настолько, чтобы они были на высоте концов побегов нижних ветвей. Проводник укорачивают примерно наполовину. Все лишние, загущающие крону ветви, а также больные, поломанные, растущие под острыми углами вырезают на кольцо. При таком формировании кроны деревце больше растет в ширину, чем в высоту.

При формировании плоской кроны на 2-й год весной оставляют только 2 нижних направленных в противоположные стороны побега. Если деревце хорошо росло, то можно оставить 4 побега: два в нижнем ярусе и два в верхнем. Расстояние между ярусами должно составлять 30—40 см. Побеги верхнего и нижнего ярусов должны располагаться друг над другом. Остальные побеги удаляют «на кольцо». Проводник укорачивают примерно наполовину. На 3-й и последующие годы нижние ветви оставляют без обрезки, верхние укорачивают примерно на ¹/₃, остальные вырезают «на кольцо». Проводник укорачивают примерно наполовину. На 5-й год проводник переводят на ближайшую к нему боковую веточку, идущую параллельно скелетным ветвям кроны. Все обрастающие веточки оставляют без обрезки.

В результате такой формировки получится плоская с боков и вытянутая по ширине крона, которая будет хорошо освещена, займет мало места и позволит получить крупные, хорошо окрашенные плоды.

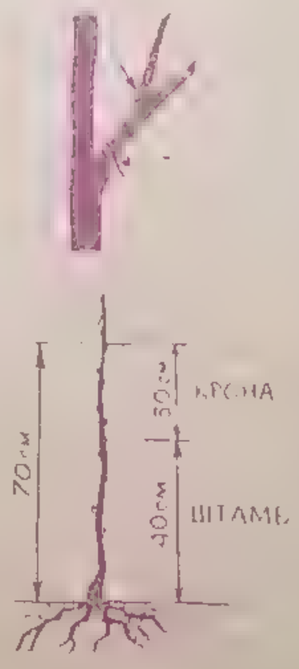
Основная цель при формировании молодых деревьев — создать прочный скелет дерева. Например, если нужная для формирования ветка растет слабо, нужно конец ее приподнять или сделать глубокий надрез коры над ней. Эти приемы усилят приток воды и питательных элементов и ускорят рост побегов. Если ветка растет быстро и плохо плодоносит, нужно ей придать более горизонтальное положение или окольцевать кору у основания либо сделать перетяжку коры на один сезон толстой проволокой. Если в нужном месте нет ветви, можно сделать прививку черенком.

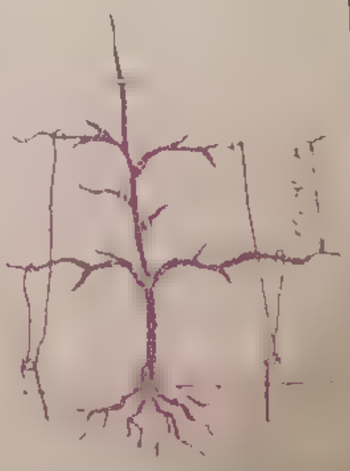
Но вот дерево вступило в плодоношение, а это бывает обычно на 6—7-й год. Теперь садовод должен обеспечить хорошие условия для опыления цветов и хорошее освещение для созревающих плодов — проредить крону. Не жалея, удаляйте все слабые, больные, переплетающиеся, растущие внутрь кроны и просто лишние, загущающие ветви.

Если дерево начало стареть, перестало расти, дает мелкие плоды и нерегулярно плодоносит, его нужно омолодить, то есть сильно обрезать, удалив 5—6-летнюю древесину. Такая обрезка вызовет рост новых ветвей, из которых можно будет восстановить крону.

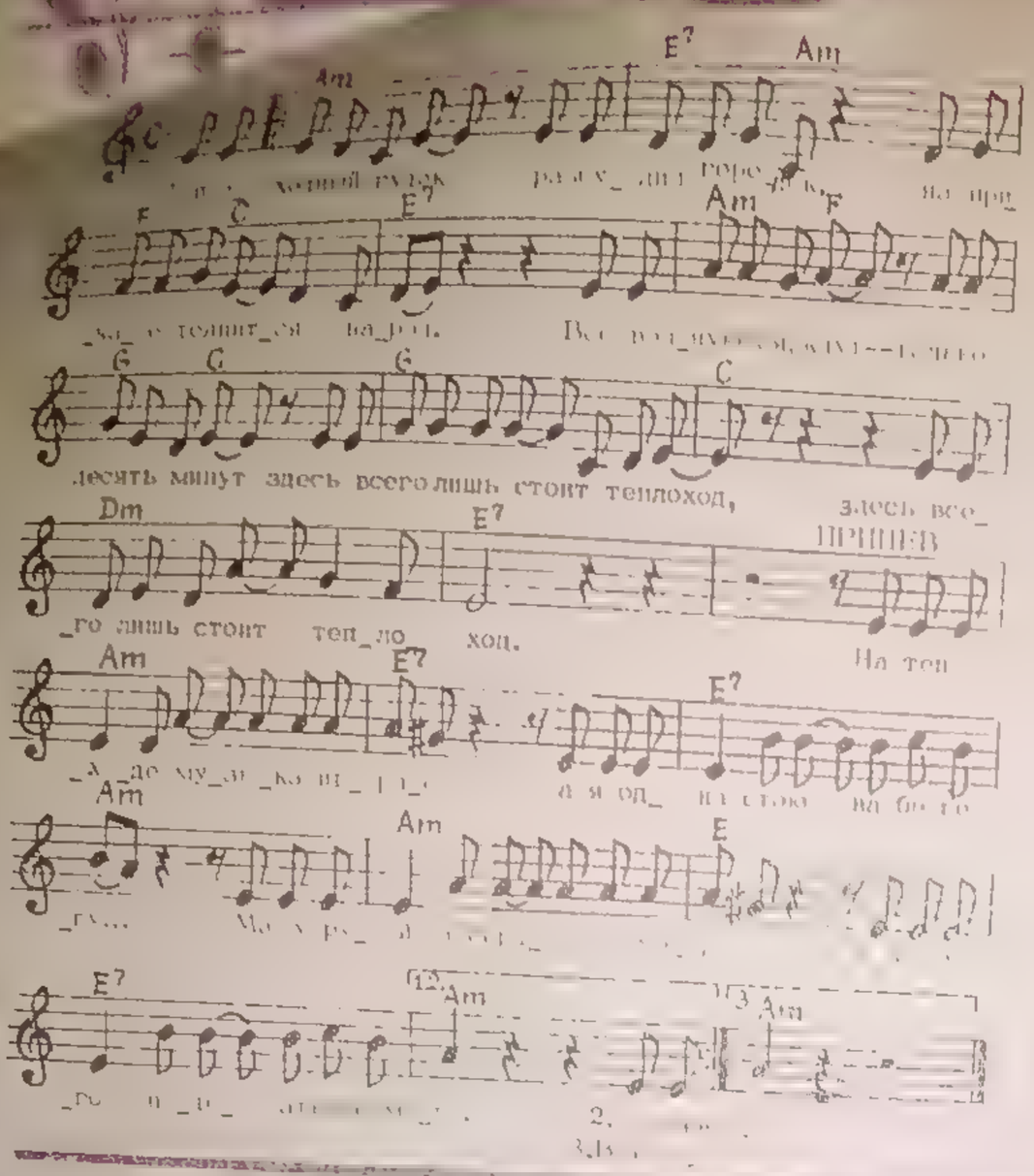
Г. ЩУРОК,
кандидат сельскохозяйственных наук.

ОДНОЛЕТНИЙ И ДВУХЛЕТНИЙ САЖЕНЦЫ





ПЕСНЯ ДЛЯ ВАС



НА ТЕПЛОХОДЕ МУЗЫКА ИГРАЕТ

Слова М. РЯБИНИНА

Музыка В. ДОБРЫНИНА

Теплоходный гудок
Разбудил городок,
На причале толпится народ.
Все волнуются, ждут —
Только десять минут
Здесь всего лишь стоит теплоход,
Здесь всего лишь стоит теплоход.

ПРИПЕВ: На теплоходе музыка играет,
А я одна стою на берегу...
Машу рукой, а сердце замирает,
И ничего поделать не могу.

Ты приехал сюда,
И казалось тогда,
Что ты мне предназначен судьбой...
А потом целый год
Я ждала теплоход,
Чтобы вновь повстречаться с тобой,
Чтобы вновь повстречаться с тобой.
ПРИПЕВ.

Вот опять теплоход
Убавляет свой ход...
Я того, что не сбудется, жду.
Первый снег в городке,
Первый лед на реке,
Я к тебе по нему не дойду,
Я к тебе по нему не дойду.
ПРИПЕВ.

БЕЛАЯ ВОРОНА

Слова Ю. РЫБЧИНСКОГО

Музыка Г. ТАТАРЧЕНКО

Ливни лето отпели, отплакали —
И однажды в студеную ночь
В стае черных ворон одинаковых
Родилась непокорная дочь.

Непокорная, гордая, смелая,
Но уродиной звали ее,
Потому что была она белая,
Не такая, как все воронье.

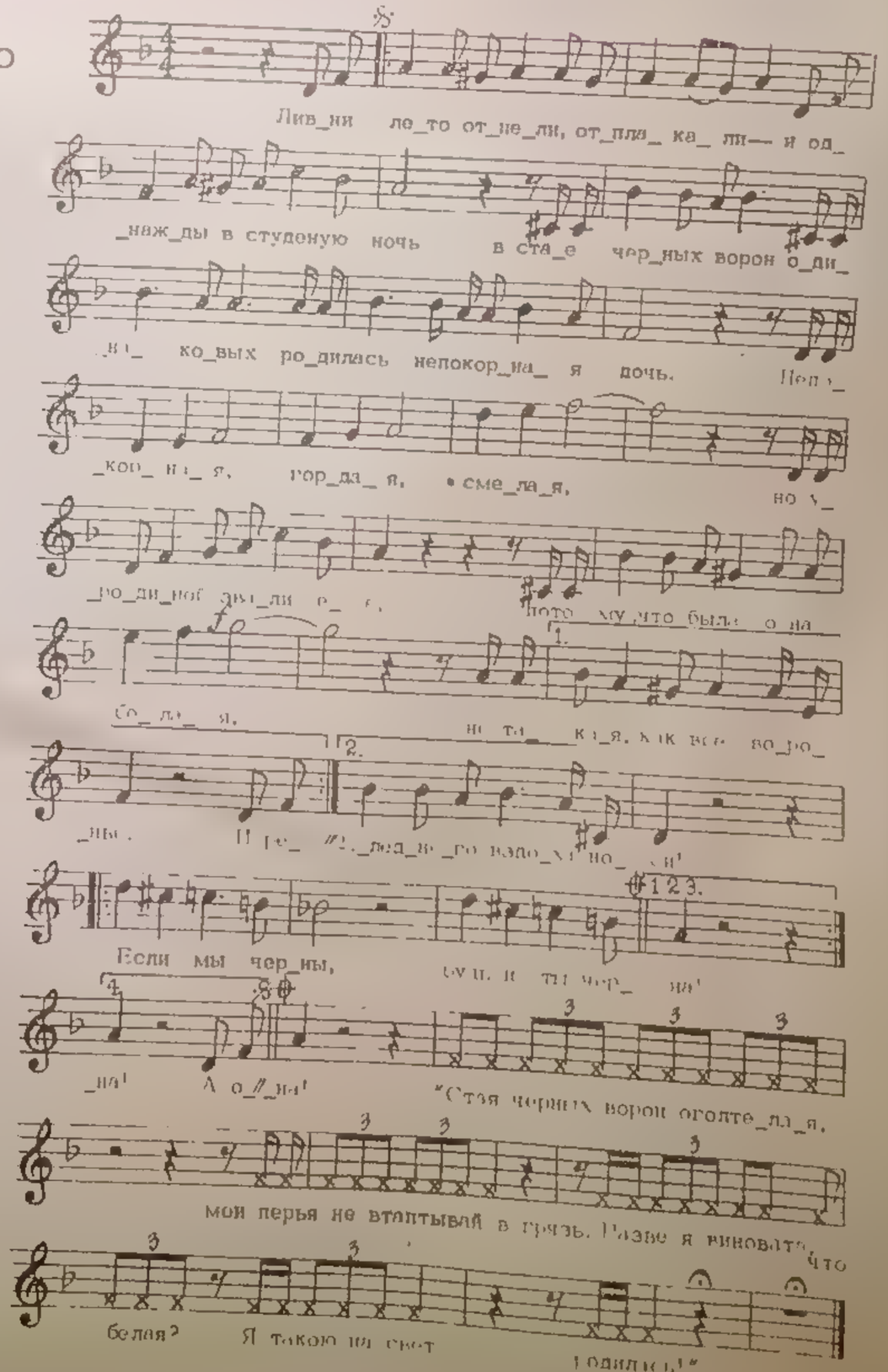
И решили тогда братья-вороны
Суд над белой сестрой учинить,
Семь ночей они думали-спорили
И решили ее очернить.

Непокорную, смелую, гордую
Искупали в болотной грязи:
«Ты теперь это платьице черное
До последнего вздоха носи!
Если мы черны,
Будь и ты черна!».

А она от обиды забилася,
Зарыдала, душою светла,
И слезами от грязи отмылася,
Стала снова такой, как была:

Непокорная, гордая, смелая,
Беззащитна, как сердце мое,
Как туманы осенние, белая,
Не такая, как все воронье!
«Если мы черны,
Будь и ты черна!»

«Стая черных ворон оголтелая,
Мои перья не втаптывай в грязь!
Разве я виновата, что белая!
Я такою на свет родилась!»



Б

СГИБ

СГИБ

СГИБ ИЛИ ШОВ

СГИБ

ДЕТАЛИ ПЛАНКИ-ЗАСТЕЖКИ

ПЕРЕДА

СЕРЕДИНА

3

ВЫКРОЙКА II

СЕРЕДИНА СПИНКИ

КОКЕТКА СПИЦЫ

ЛИНИЯ ПЛЕЧА

КОКЕТКА ПЕРЕДА

ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

БРЮКИ И КУРТКА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ.

Расход ткани на брюки 1 м 60 см при ширине 150 см, на куртку 1 м 85 см при ширине 150 см. Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

БРЮКИ

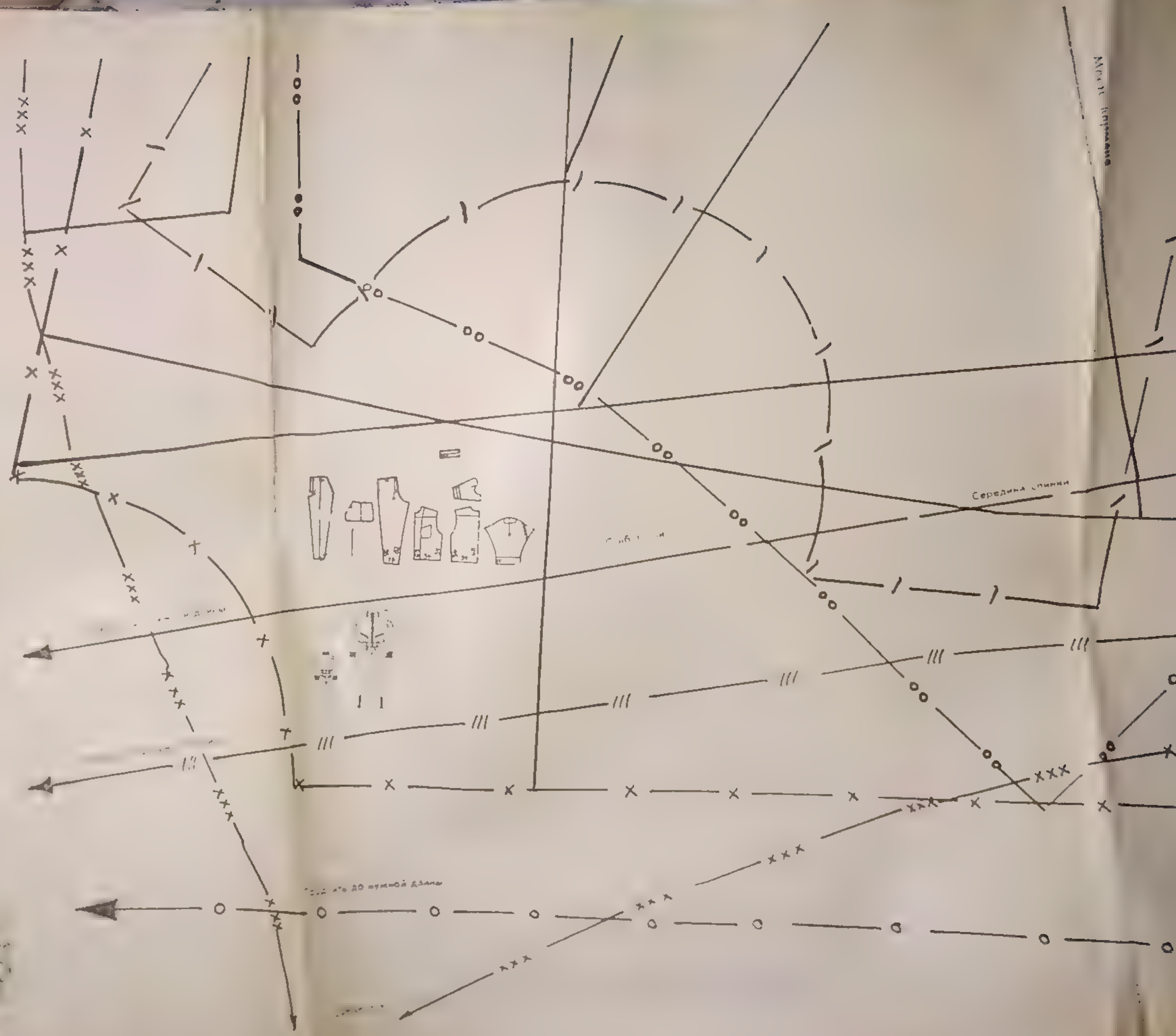
1. Передняя половина брюк —o—o— 2 дет.
2. Боковая деталь с мешковиной кармана —oo—oo— 2 дет.
3. Задняя половина брюк — — — 2 дет.

Пояс брюк 88, 3,5 см или 5 см, для захода по 3 см. Защипы передних половинок застрочить с лицевой стороны.

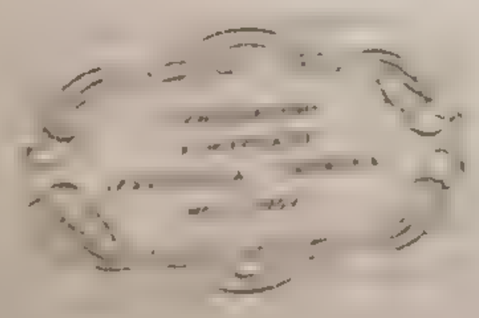
КУРТКА

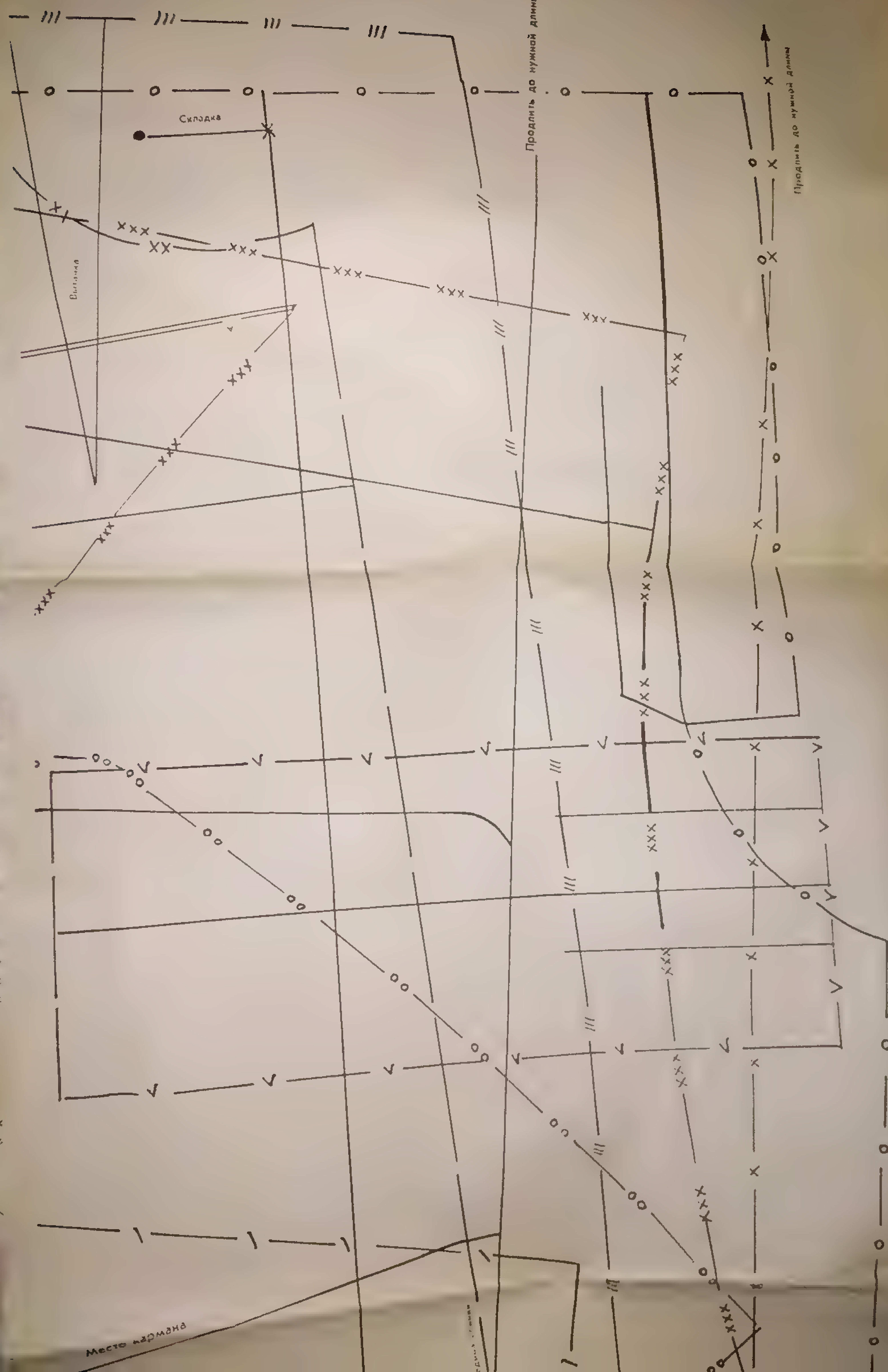
1. Полочка —x—x—x— 2 дет.
2. Спинка —xx—xx—xx— 1 дет.
3. Рукав —xxx—xxx—xxx— 2 дет.
4. Кокетка —/—/—/— 2 дет.
5. Воротник-стойка —V—V— 1 дет.

В выкройке полочки помечена подбортная планка. Кокетки и воротник-стойка с прослойкой из ватина прострочены по модели



ВЫКРОЙКА I




Складка
Выточка
Продлить до нужной длины
Продлить до нужной длины
Место кармана

ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

БРЮКИ И КУРТКА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ.

Расход ткани на брюки 1 м 60 см при ширине 150 см, на куртку 1 м 85 см при ширине 150 см. Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

БРЮКИ

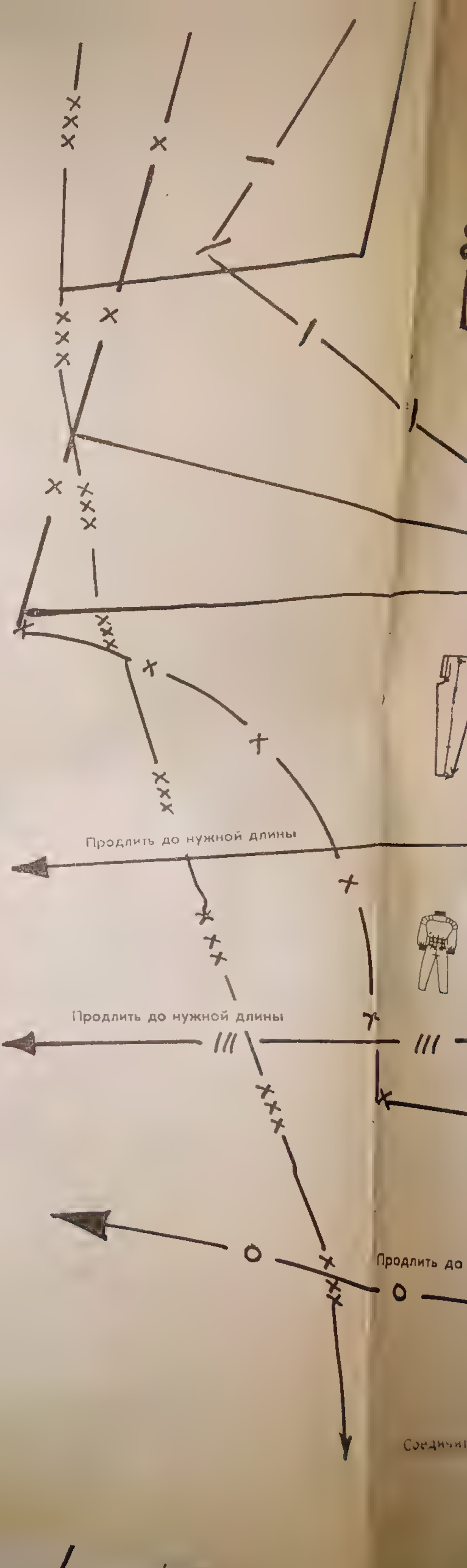
1. Передняя половина брюк —о—о— 2 дет.
2. Боковая деталь с мешковиной кармана —оо—оо— 2 дет.
3. Задняя половина брюк —///—///— 2 дет.

Пояс брюк 88/3,5 см или 5 см, для захода по 3 см. Защипы передних половинок застрочить с лицевой стороны.

КУРТКА

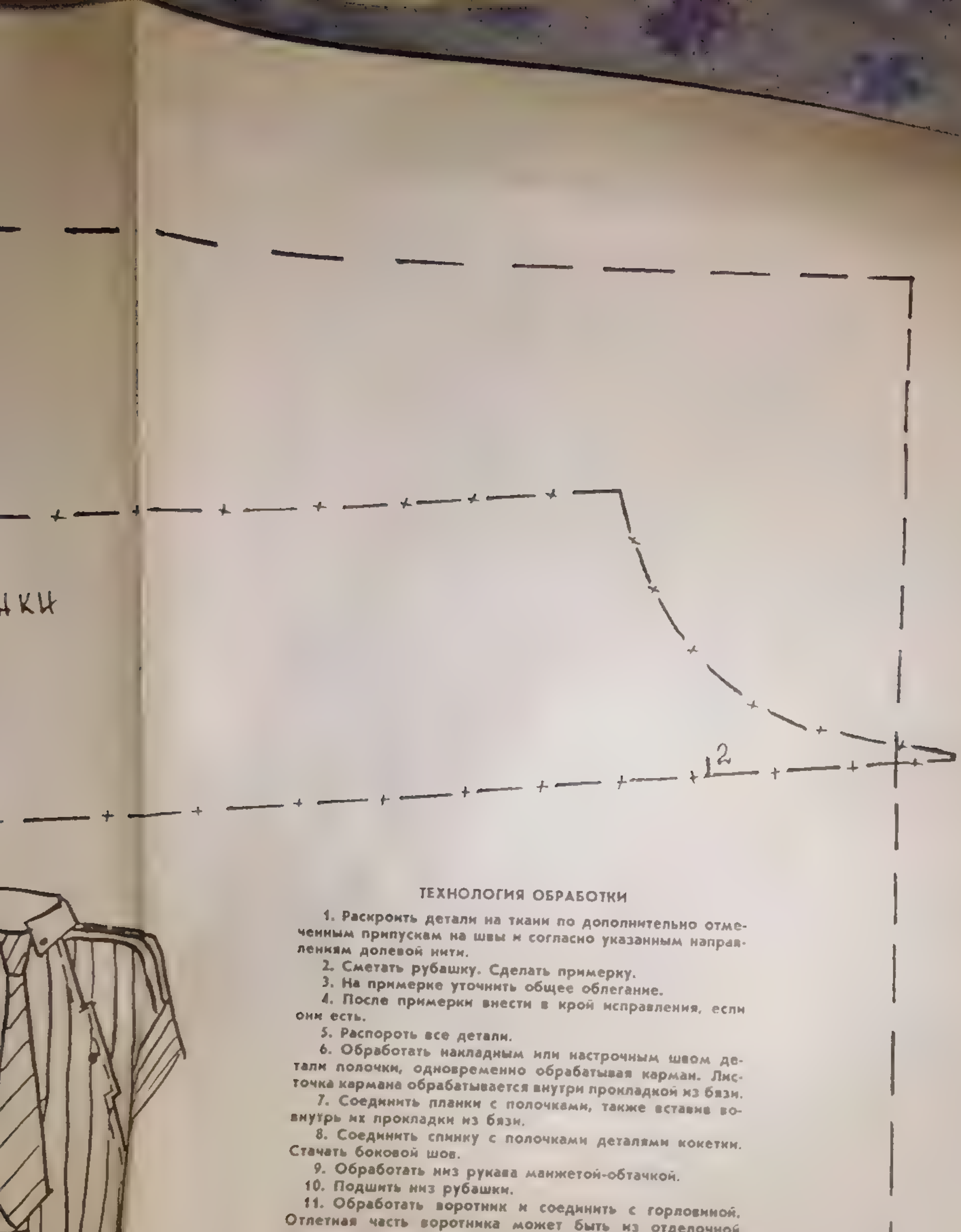
1. Полочка —х—х—х— 2 дет.
2. Спинка —хх—хх—хх— 1 дет.
3. Рукав —ххх—ххх—ххх— 2 дет.
4. Кокетка —/—/—/—/— 2 дет.
5. Воротник-стойка —V—V— 1 дет.

В выкройке полочки помечена подбортная планка. Кокетки и воротник-стойка с прослойкой из ватина прострочены по модели.



ВЫКРОЙКА 1

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 2, 1989 г.



ТЕХНОЛОГИЯ ОБРАБОТКИ

1. Раскроить детали на ткани по дополнительно отмеченным припускам на швы и согласно указанным направлениям долевой нити.

2. Сметать рубашку. Сделать примерку.

3. На примерке уточнить общее облегание.

4. После примерки внести в крой исправления, если они есть.

5. Распороть все детали.

6. Обработать накладным или настрочным швом детали полочки, одновременно обрабатывая карман. Листочка кармана обрабатывается внутри прокладкой из бязи.

7. Соединить планки с полочками, также вставив во-внутрь их прокладки из бязи.

8. Соединить спинку с полочками деталями кокетки. Стачать боковой шов.

9. Обработать низ рукава манжетой-обтачкой.

10. Подшить низ рубашки.

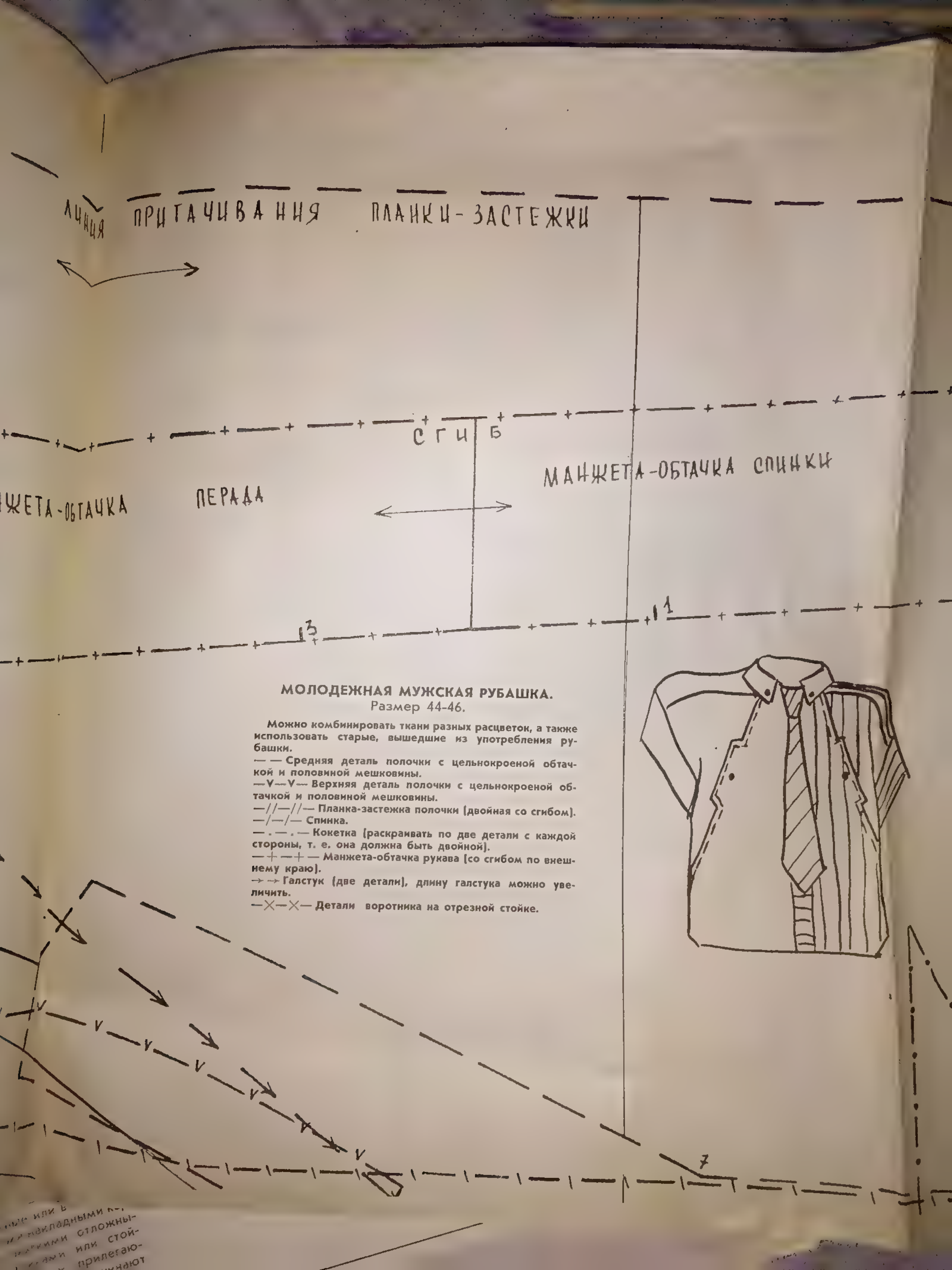
11. Обработать воротник и соединить с горловиной. Отлетная часть воротника может быть из отделочной ткани, пристегивающейся на пуговицы. Воротник изнутри должен быть обработан прокладкой из бязи.

12. Обработать галстук.

13. Пробить петли, пришить пуговицы.

14. Окончательно отгладить рубашку.

Модель разработала Г. АЛЕКСАНДРОВА.



МОЛОДЕЖНАЯ МУЖСКАЯ РУБАШКА.

Размер 44-46.

Можно комбинировать ткани разных расцветок, а также использовать старые, вышедшие из употребления рубашки.

— — Средняя деталь полочки с цельнокроеной обтачкой и половиной мешковины.

—V—V— Верхняя деталь полочки с цельнокроеной обтачкой и половиной мешковины.

—//—//— Планка-застежка полочки (двойная со сгибом).

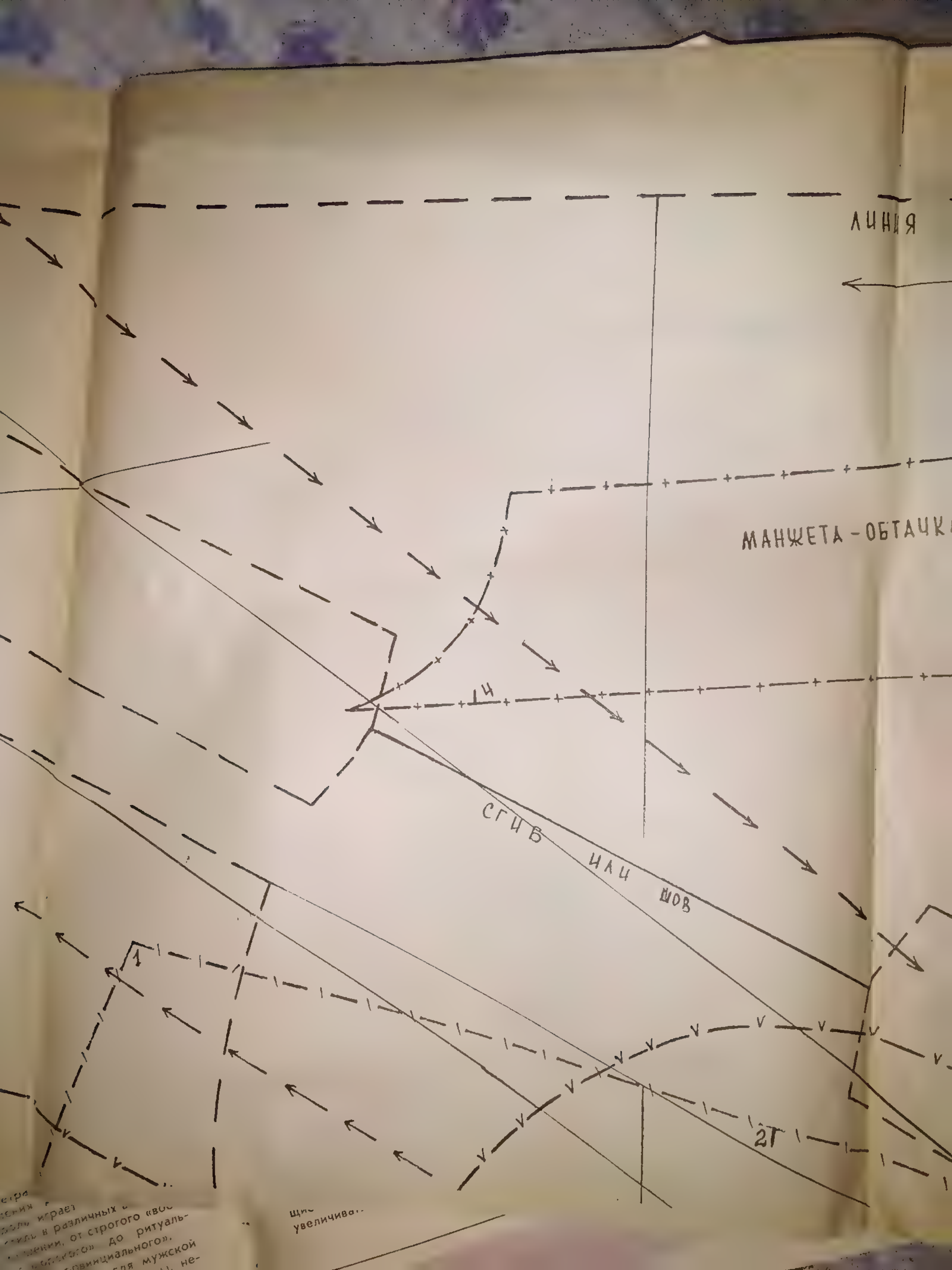
—/—/— Спинка.

— . — . — Кокетка (раскраивать по две детали с каждой стороны, т. е. она должна быть двойной).

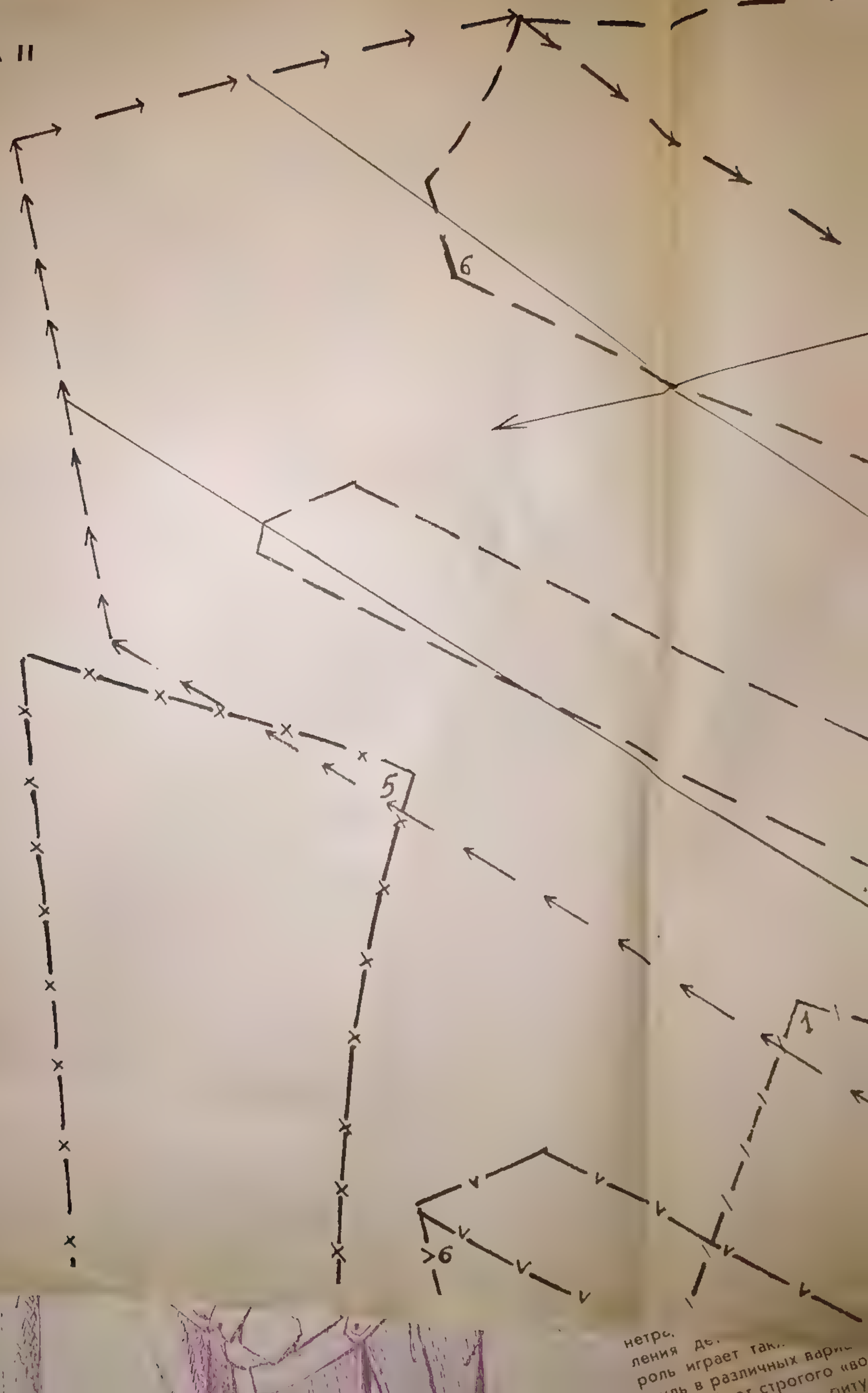
—+—+— Манжета-обтачка рукава (со сгибом по внешнему краю).

→→ Галстук (две детали), длину галстука можно увеличить.

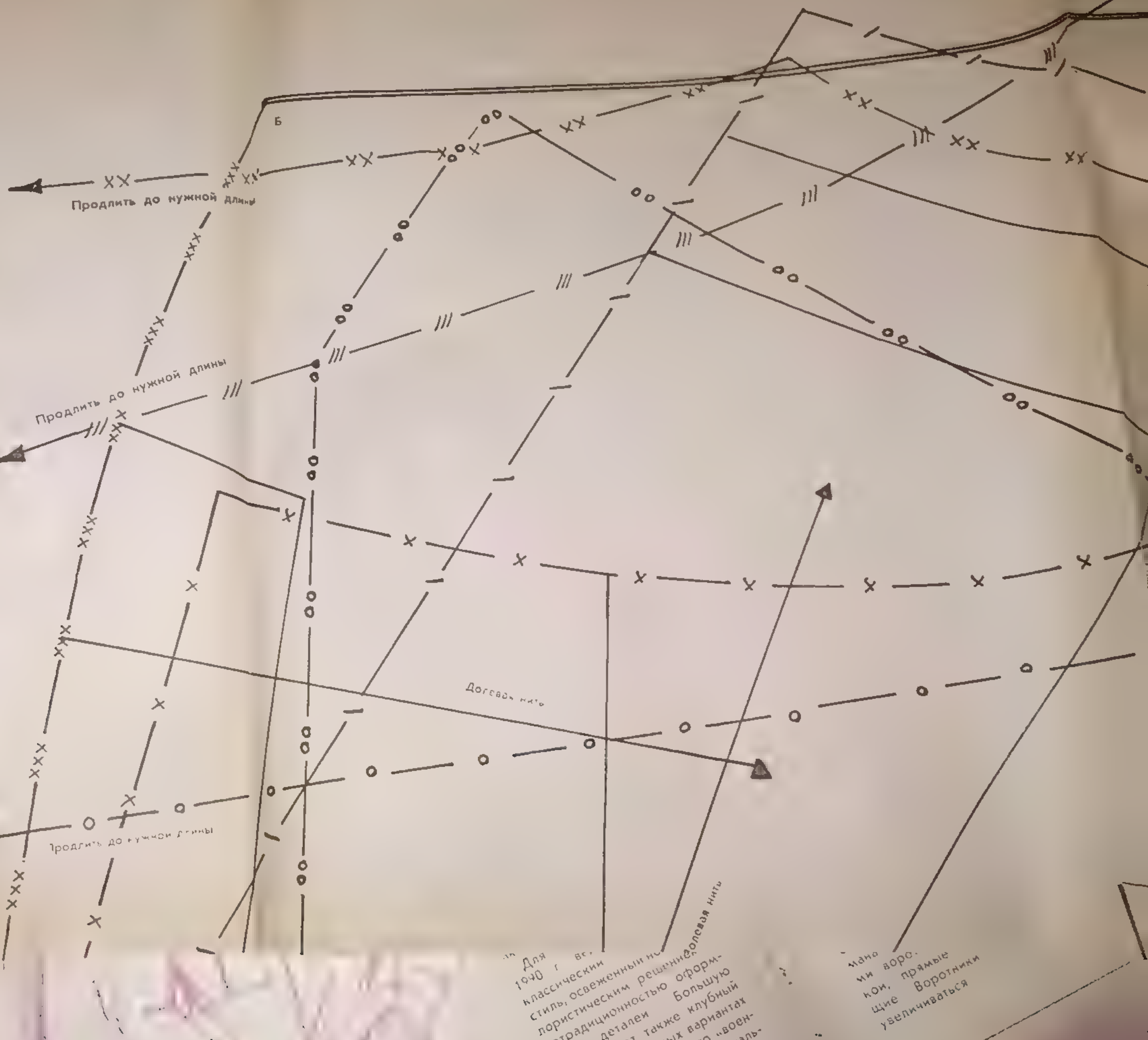
—×—×— Детали воротника на отрезной стойке.


ЛИНИЯ
МАНЖЕТА-ОБТАЧК
СГИБ ИЛИ ШОВ
1
2Г

ВЫКРОЙКА 11



нетра
ления де
роль играет так
стиль в различных вари
ний, от строгого «во
до ритуа


Б
Продлить до нужной длины
Продлить до нужной длины
Продлить до нужной длины
Договорить нить

ВЫКРОЙКА 1

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 2, 1989 г.

ВЫКРОЙКА 1

Алеся

ШКОЛА ХОРОШИХ МАНЕР

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 6 1991

Два маленьких уха

В своем уголке ваша дочь увлеченно играет в куклы. Она готовит их в гости: одевает нарядные платьица, делает замысловатые прически. Комментируя событие, малышка щебечет, не умолкая ни на минуту. И вдруг вы слышите, как меняется голос дочки, становится ворчливым, грубым: «А ты в гости не пойдешь! — выговаривает она одной из кукол.— Всегда являешься не вовремя, да еще черт знает с кем».

Вы чувствуете, как краска стыда заливает ваше лицо: дочь повторяет ваши вчерашние слова, сказанные мужу по поводу его прихода с не очень желанным гостем. Кажется, в тот момент девочка занималась своими делами и не прислушивалась к вашему разговору, а вот на тебе!

Ах, эти два маленьких ушка! Как часто не берете вы их в расчет, что-то обсуждая, комментируя, чем-то возмущаясь. Да, кажется, и что может понять ребенок в ваших разговорах! Разве может разобраться в огромном взрослом мире, который зачастую относится к нему снисходительно-пренебрежительно! «Не вертись под ногами», «не мешай разговаривать», «иди к своим игрушкам»,— этими дежурными фразами отсылаете вы от себя малыша, который внимает каждому слову, сказанному взрослыми. Порой слову ненужному и небезобидному.

Как губка, впитывает в себя ваш ребенок любую информацию, по-своему объясняя и понимая ее. А слова и фразы, иногда сказанные в сердцах, необъективные, необдуманные — как больно они могут ранить маленькую детскую душу! Так нужно ли, чтобы ваш малыш слушал их!

Вот вы с подругой, которая забежала на минутку, перемываете косточки соседям, а рядом они — два маленьких уха. Вот болтаете с приятельницей по телефону — посмотрите, ушки тут как тут. Остановитесь, может быть, не все в этом разговоре предназначено для них. Через какое-то время вы замечаете, что ваш сын или дочь думают одно, а говорят другое. Откуда это лицемерие в маленьком человечке! — удивляетесь вы и обвиняете двор, улицу, кого угодно. А не вы ли сами невольно преподали малышу эти первые уроки двойной морали!

Не позволяйте себе при ребенке говорить плохое о знакомых, родственниках, даже если для этого, на ваш взгляд, и есть повод. Помните старый анекдот, когда муж при ребенке говорит жене: «Снова к нам черт бабушку несет». И наивный вопрос малыша: «Бабушка, а где черт, который тебя принес!»

Мы живем в сложное время. Поток информации буквально обрушивается на наших детей, информации, в которой и взрослым порой не просто разобраться. Лучше всего придерживайтесь золотой серединки: не ограждайте сына или дочь от забот и тревог внешнего мира, но и не спешите преждевременно окунать в море взрослых проблем. Как-то в одном из журналов было опубликовано интервью с женой известного политического лидера. Она говорила о том, что их маленькая дочка, когда смотрит телетрансляции с заседаний Сессии Верховного Совета СССР, о каждом новом ораторе спрашивает: это папин друг или враг. Значит, при ребенке в этом доме говорят о врагах. А стоит ли преждевременно вовлекать детей в страсти политических или бытовых баталий, на каком бы уровне они ни велись!

Подрастая, ваш сын или дочь будут задавать все более сложные вопросы. Будьте готовы отвечать на них, не отмахивайтесь, мол, подрастешь — узнаешь. Какую тональность выбрать для разговора, вам подскажет сердце и чутье. Главное, не нужно лицемерить, обманывать ребенка даже ради самой красивой лжи.

Не зря говорят, что ребенок — своеобразное зеркало, в котором отражается все, что происходит в семье. Не выясняйте при нем своих отношений, не перекидывайтесь, словно мячом, обидными словами. Нужно о чем-то поговорить, поспорить, наконец,— старайтесь, чтобы в эту минуту около вас не было ребенка. Для него вы всегда, в любой ситуации, должны оставаться Мамой и Папой — самыми справедливыми, самыми любимыми, самыми добрыми.

Вы ловите себя на том, что начинаете говорить с мужем на повышенных тонах! С ваших губ готовы сорваться злые, обидные слова! Остановитесь! Вас слушают два маленьких уха.

Ваша АЛЕСЯ.

ГОТОВИМ ВКУСНО

УГОЩАЕМ ПЕЧЕНЬЕМ

ЗАВИТУШКИ. 20 г дрожжей, 1 стакан воды, 500 г маргарина, 3 яйца, мука.

Дрожжи размешать в воде. Маргарин нарезать кусочками, смешать с дрожжами, яйцами и добавлять муку, пока не получится тесто, которое можно раскатывать. Поставить это тесто на два часа в холодильник. Затем раскатать, вырезать треугольники, на край положить начинку (повидло, сахар) и закрутить. Получится рогалик. Положить в духовку и выпекать до готовности.

ТРУБОЧКИ. Из 200 г сметаны, 150 г масла и 1,5 стакана муки замесить крутое тесто. Раскатать его и нарезать полоски длиной 10 и шириной 7 см. На уголок полоски положить начинку, завернуть тесто в трубочку и выпекать.

Для начинки можно взять орехи, варенье, чернослив, изюм.

БАТОНЧИКИ. Для теста: 3 вареных желтка, 1 пачка маргарина, 1,5 ст. ложки воды, мука.

Яйца сварить, вынуть желтки и натереть на терке. Смешать желтки с водой, маргарином, мукой и замесить тесто, как на вареники. Скатать тоненькую колбаску и разрезать как батончики. Запечь в духовке. Готовое печенье обвалять в сахарной пудре, смешанной с какао.

Г. БЕЛОЗЕРЦЕВА.
Саратовская область.

ТВОРОЖНЫЕ БАНТИКИ. 1 пачка маргарина, 2 стакана муки, 1 пачка творога, 1/2 чайной ложки соды погасить.

Все порубить, посыпая сахаром (2—3 столовые ложки), раскатать. Вырезать кружочки, сложить вчетверо, центр придавить. Выпекать в духовке.

ПЕЧЕНЬЕ НА ПИВЕ. 2 пачки маргарина, 1 стакан пива, 4 стакана муки.

Порубить маргарин, добавляя пиво, муку. Замесить тесто. Раскатать на сахаре. Вырезать формочкой и выпекать.

ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ. 2 стакана муки, 100 г маргарина, 1 яйцо, 2 столовые ложки сахара.

Муку просеять горочкой, положить маргарин, сахар, взбитые яйца. Поставить в холодильник. Охлажденное тесто раскатать, вырезать формочкой печенье и выпекать.

Т. ИВАКИНА,
г. Минск.

СЛАДКИЕ БАРАНКИ

Продукты: 300 г (2 стакана) муки, 100 г маргарина или сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, 10 ст. ложек молока, 10 г дрожжей, щепотка соли, цедра лимона, сахарная пудра для обваливания.

Замесить крутое тесто из просеянной муки, растворенных дрожжей, сахара, желтков, молока, соли и натертой на терке цедры, постепенно вводя распущенный жир. Скатать приготовленное тесто в шар, оставить на 30 минут для подъема, после чего сформовать из него шарики величиной с грецкий орех. Раскатать шарики в полоски длиной около 12 см, свернуть в виде баранок. После расстойки выпекать в умеренно горячем духовом шкафу. Охладив, смазать баранки сахарным сиропом, приготовленным из 3 ст. ложек воды и 3 ст. ложек сахара, и обвалять в сахарной пудре.

«КАРТЫ» К ЧАЮ

Продукты: 500 г муки, 500 г сахара, 4 яйца, цедра двух лимонов.

Вымесить тесто. Тонко раскатать, подсыпая муку, и разрезать на прямоугольники (карты). На каждом прямоугольнике обозначаем карточные символы, выкладывая их орехами или вырезая кончиком ножа. Готовые «карты» выкладываем на смазанный маслом противень, смазываем яйцом и выпекаем на среднем огне.

«ИГРУШКИ»

Продукты: 3 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1 пачка маргарина, щепотка соли, щепотка соды.

В просеянную муку добавить соль и соду, вымесить с размягченным маргарином. Яйца взбить с сахаром и влить в муку, замесить тесто. Готовое тесто раскатать. Теперь можно проявить фантазию вам и вашим детям. Вырезаем из теста самые разные фигурки. Обозначить на фигурках «глазки», «окошки» можно орехами или изюмом.

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

Продукты: 250 г творога, 1—2 стакана муки, 3 яйца, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки соли.

Замесить некрутое тесто. Смочив руки водой, делать маленькие шарики и — на горячую сковородку. Жарить в большом количестве растительного масла на среднем огне. Готовые шарики посыпать сахарной пудрой.

КУЛИНАРЫ-РЕДАКТОРЫ

ГОСТИ В ДОМЕ — всегда праздник. А если эти гости — дети, праздник двойной: дом полон шума, смеха, задорного веселья. Веселье весельем, но и угостить их чем-то надо. Трудновато это в период сплошных дефицитов. Но давайте попробуем. Я, например, готовлю для детей **ЦЫПЛЯТ ИЗ ЯИЦ**. Это очень красиво и зазывно-аппетитно, дети охотно их уплетают. Итак, за дело!

Сварить яйца вкрутую. Разрезать их вдоль, выбрать желток, растереть его со сливочным маслом, добавить чайную ложечку майонеза. Если хотите сделать цыплят пикантнее, можно пожарить на сливочном масле мелко нарезанный лук и смешать с желтком. Заполнить половинки яиц приготовленной массой, а оставшуюся немного остудить в холодильнике. Затем скатать небольшие шарики — головки цыплят — и положить на половинки яйца. Сделать клювик из заостренных кусочков моркови, глазки — из горошинок черного перца или маленьких кусочков той же моркови. «Выпустить» цыплят на «зеленую травку» — положить на блюдо листья салата, петрушки. Красиво смотрятся на блюде и листья моркови.

А еще приготовим **ДОМАШНЮЮ ФАНТУ**. Возьмем корочки апельсина. Есть свежие—хорошо, нет—годятся и сухие, только их надо размочить до мягкости. Корочки пропустить через мясорубку, положить в массу 2—3 чайные ложечки лимонной кислоты и залить кипятком на уровне массы, накрыть и дать настояться сутки. Затем процедить, хорошо отжать массу. Сок разбавить кипяченой водой, добавить сахар по вкусу.

К фанте хорошо идут **МАЛЕНЬКИЕ КЕКСЫ**, которые готовить очень легко и быстро. Для этого взять баночку майонеза, треть чайной ложечки соды, 3—4 яйца, все растереть, добавить такую же баночку сахара и две баночки муки. Замесить тесто густоты сметаны. Если есть, добавить изюм, нет — и без него вкусно. Маленькие формочки смазать маслом, слегка нагреть в духовке и заполнить до половины тестом. Выпекать, пока зарумянятся. Дать остыть и вынуть из формочек.

Детям все это нравится, но и взрослые, думаю, не откажутся. Приятного аппетита!

Угощала Галина СИНЯКОВА.

ОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ПУЛОВЕР С «ШИШЕЧКАМИ»

(Рост 140 см)

МАТЕРИАЛ: 330 г шерсти, спицы №№ 3, 5 и 4, круговые спицы № 3, 5.

Образцы вязки:

1. Резинка 1×1 (спицы № 3, 5).
2. «Шишечки» (спицы № 4) — схема 1. Повторение узора 1—24 ряд.
3. «Косички» (спицы № 4) — схема 2. Повторение узора 1—8 ряд.
4. Ромб из «шишечек» (спицы № 4) — схема 3. Повторение узора 1—24 ряд.

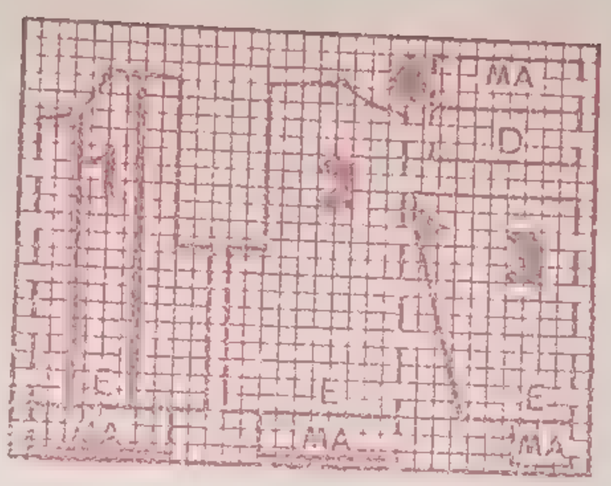
ПОЛОЧКА: набрать 87 петель (32 см). Провязать резинкой 1×15 см (14 рядов). Далее распределить узоры следующим образом: 1 петля кромочная, по 17 петель «шишечек», «косичек», ромба из «шишечек», «косичек», «шишечек», 1 петля кромочная. Провязав 19 см (52 ряда) от резинки, оформить пройму: закрыть по 8 петель. Высота проймы до горловины — 14 см (40 рядов). Для оформления горловины закрыть 5 петель середины изделия, разделив его пополам. Далее вязать 2 части отдельно, закрывая со стороны горловины в каждом втором ряду: 1 раз 4 петли, 3 раза 2 петли, 3 раза 1 петлю. Провязав пройму высотой 19 см (52 ряда), закрыть плечо в 2 приема по 9 петель.

СПИНКА: набрать 85 петель. Вязать резинкой 1×15 см (14 рядов). Далее вязать по схеме 1. Провязав 19 см (52 ряда от резинки), закрыть для проймы по 8 петель с каждой стороны. На высоте проймы 16,5 см (46 рядов) закрыть средние 11 петель горловины, далее 2 части спинки вязать отдельно, закрывая в каждом втором ряду: 1 раз 4 петли, 2 раза 2 петли и 2 раза 1 петлю. На высоте проймы 19 см (52 ряда) закрыть плечо в 2 приема по 10 петель.

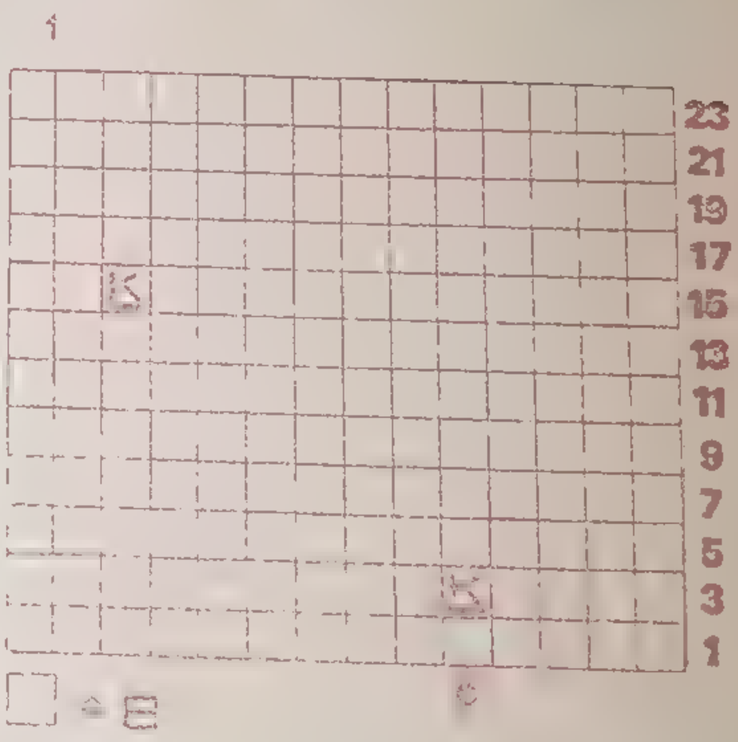
РУКАВ: набрать 39 петель. Вязать резинкой 1×15 см (14 рядов). Далее узор по схеме 1. Точка на схеме обозначает середину рукава. В каждом 5-м ряду прибавлять 12 раз по 1 петле с двух сторон. На высоте изделия от резинки 26 см (72 ряда) петли закрыть.

ВОРОТНИК: сшить плечи. Набрать по горловине 110 петель (34 см), вязать резинкой 1×1 12 см (36 рядов).

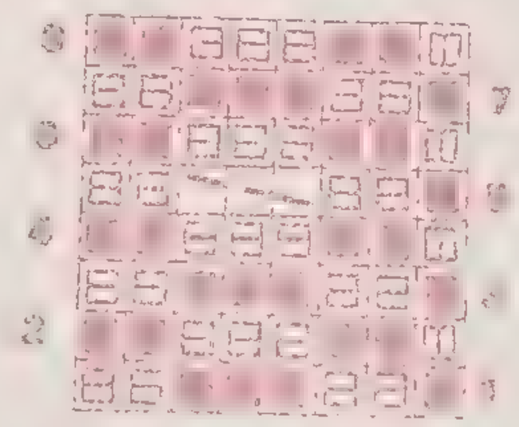
Перевод с немецкого
Т. ЧЕРНОВОЙ.



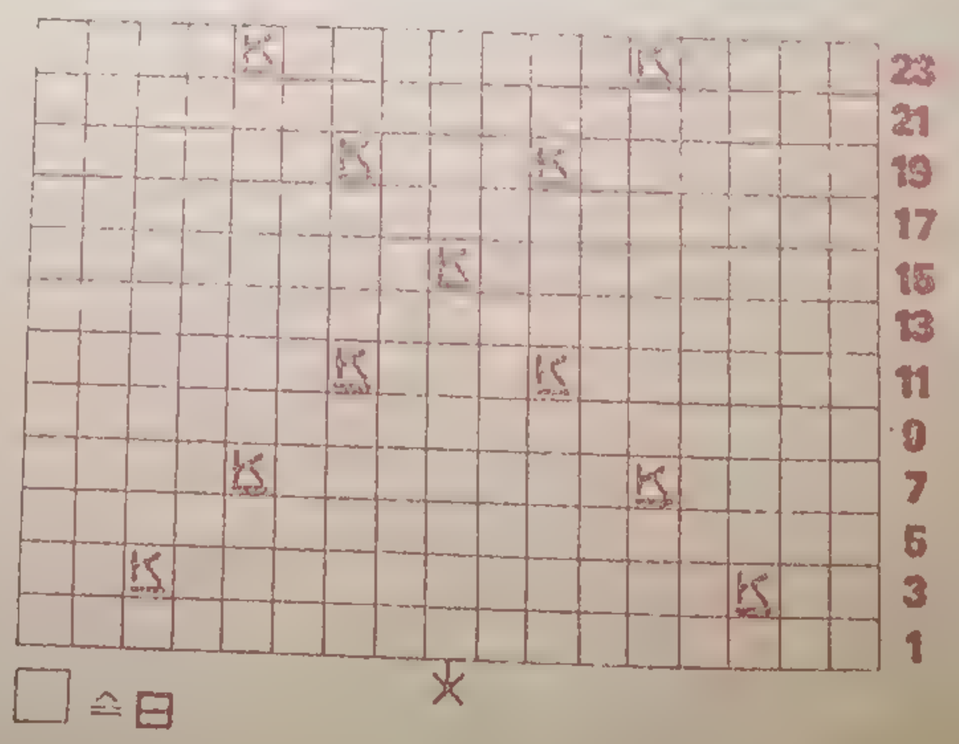
1



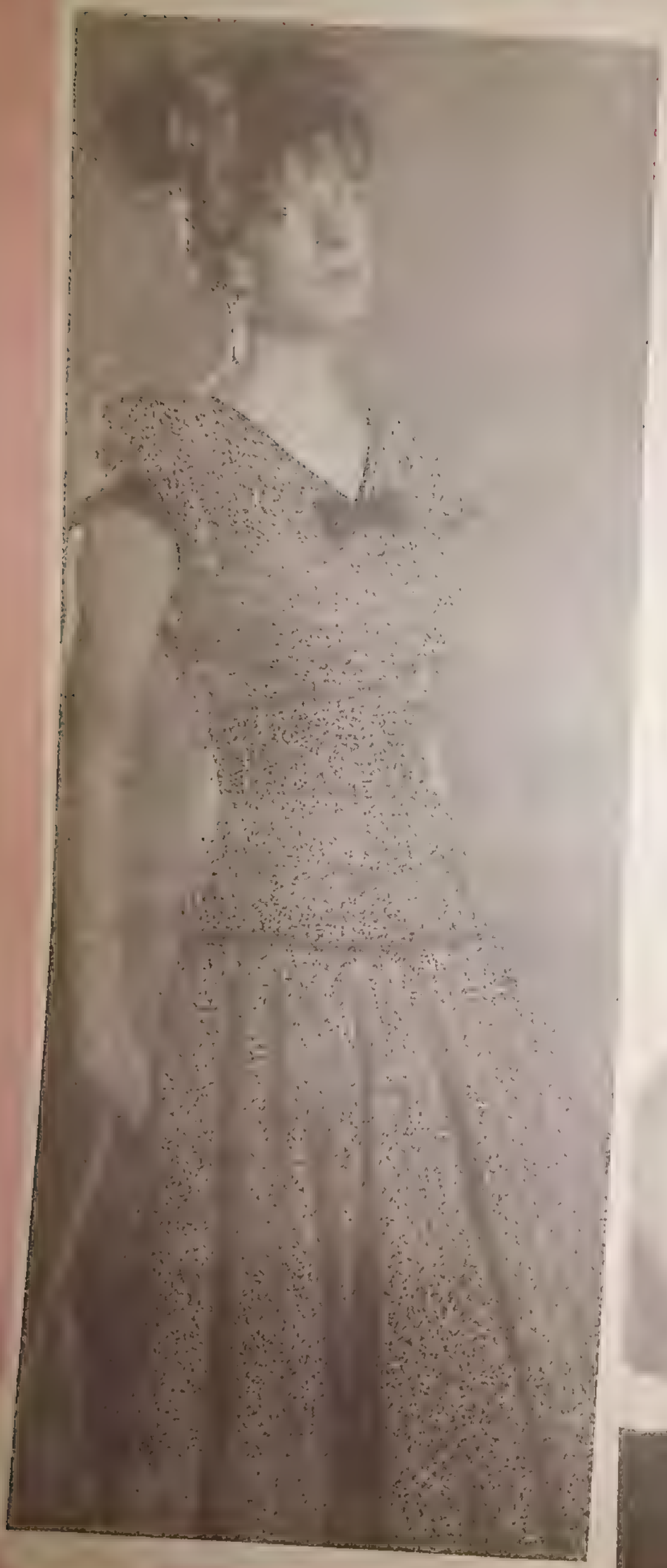
2



3



АКЦЕНТЫ МОДЫ



(Журнал «Радянська жінка»).

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ПОМОЖЕМ СЕБЕ САМИ

Уже шестой год мы живем под страхом радиации. Но не утихают споры в прессе, в парламентах. Разрабатываются все новые меры по ликвидации последствий чернобыльской катастрофы, принимаются законы, постановления. Но радиация от этого не исчезает, напротив, незаметно расползается. И потому давайте поговорим о том, как от нее предостеречься в домашних, если можно так выразиться, условиях, как нейтрализовать ее с помощью правильно организованного питания.

Чтобы предостеречь себя от радиационной агрессии, прежде всего следует защищаться индивидуально, в семье, используя в питании компоненты, которые и называют защитными. Радионуклиды попадают в организм человека с водой, воздухом, но более всего (около 70 процентов) с потреблением «грязных» продуктов. Следовательно, правильное защитное питание не только увеличивает функциональные и резервные возможности наших органов и систем, но и повышает невосприимчивость к радиации, уменьшает всасываемость радиоактивных веществ и способствует более быстрому выведению их из организма.

Наши рекомендации могут выполняться даже в условиях дефицита продуктов питания. Вполне реально составить рацион в каждой семье так, чтобы он содержал в себе достаточное количество жирорастворимых веществ, предохраняющих клетки от разрушения, и водорастворимых (бета-каротин, витамины группы В, РР), повышающих устойчивость неспецифической сопротивляемости организма — иммунитет. Что же это за вещество?

Кладовыми витаминов являются черная и красная смородина, шиповник, крапива, крыжовник, орехи, сливы, груши, яблоки, вишня и клюква. Однако, учитывая ограниченные возможности их приобретения в течение года и значительные колебания содержащихся витаминов в продуктах и полуфабрикатах, рекомендуется регулярный прием «Квадевита», «Гексавита», «Ундевита» — по два-три драже через 20—30 минут после завтрака.

Общеукрепляющий эффект пищи обуславливают микро- и макроэлементы (кобальт, медь, марганец, никель и другие), антиоксиданты (водо- и жирорастворимые органические кислоты). И если микроэлементы обеспечиваются употреблением ягод, овощей и фруктов, а также зерновых, то суточная потребность в антиокислителях покрывается в основном за счет подсолнечного масла, семечек и орехов. Пищевые адаптогены (элеутерококк, левзея, заманиха, стеркулия, родеола, арелия) повышают неспецифическую реактивность организма, стимулируют эндокринную систему, повышают активность антиокислительной системы и стабилизируют биологические мембраны клеток. Так что перед завтраком стоит принять 20—30 капель, скажем, настойки элеутерококка.

Не вызывает сомнения, что в рацион питания нужно включать и достаточное количество биофлавонилов, в частности, лейкоантоцианов — красящих веществ в спелых ягодах, овощах и фруктах. Речь идет о плодах и фруктах с синей окраской — черника, баклажаны, слива, шелковица, ежевика, голубика, с красной — смородина, рябина, клубника, земляника, крыжовник, а также с желтой окраской — яблоки, сливы, груши, дыни.

Но наибольшую ценность в защитном питании от радиации приобретают так называемые «балластные вещества» — клетчатка (целлюлоза), образующая оболочки клеток, и пектин, связывающий эти клетки между собой, а также легнин. Ценны они не только тем, что стимулируют двигательную функцию кишечника, опосредованно повышая работоспособность и создавая чувство сытости, но и тем, что являются сильными пищевыми энтеросорбентами, связывая и выводя из организма всевозможные загрязнения, в том числе и радионуклиды. Больше всего этих пищевых волокон в пшеничных отрубях, малине, фасоли, орехах.

Обогащенный белками (как животными, так и растительными) рацион снижает радиочувствительность организма. Белки мяса (дважды по 20 минут вываренного со слитым бульоном) содержат в себе аминокислоты, стимулирующие защитную функцию печени, и снижают интоксикацию организма. Все независимые аминокислоты содержатся также в орехах (грецких, лесных, кедровых), а некоторые аминокислоты снижают эффект ионизирующей радиации.

Поглощающим действием в отношении радионуклидов обладают соли калия, кальция, магния, которые содержатся в щелочных минеральных водах. Периодическое употребление продуктов моря — рыбы и морской капусты повышает устойчивость к хроническому облучению и снижает всасываемость организмом цезия-137 и стронция-90.

Особо хочу сказать о чае, содержащем более 100 активных биологических веществ, входящих в катехиновый комплекс, компоненты которого препятствуют проникновению стронция в костный мозг, выводят его из организма. Не забывайте зеленый чай, в котором обнаружен противораковый компонент, одновременно способствующий выведению радионуклидов из организма человека. Лучше всего чай смешивать с травами — душицей, мятой, зверобоем, ромашкой, шиповником и другими. Суточная доза — две—три чашки чая в день. Приготавливать следует не заварку, а чай, чтобы пить его каждый раз свежим.

Проживающим на территории жесткого контроля не надо увлекаться молоком, ибо 70—80 процентов внутреннего облучения организма происходит за счет потребления молока. Лучше использовать кисломолочные продукты — ацидофилин, кислое молоко, простоквашу, «аэрит», «вита», «здоровье».

И еще хотел бы обратить внимание на то, что в радиоактивных зонах больше всего загрязняется столовая зелень — щавель, укроп, петрушка, сельдерей, шпинат. Фрукты на территории Белоруссии в основе своей чистые, а уровень радиоактивности овощей (картофеля, свеклы, моркови) зависит от концентрации выпавших радиоактивных веществ. Среди дикорастущих ягод больше всего загрязняются клюква, малина, черника, голубика, земляника. Из грибов не следует увлекаться маслятами и моховиками, они чаще, чем другие шляпочные грибы, имеют повышенный уровень радиоактивности.

Поскольку многим из нас не один год придется прожить рядом с радиацией (в ближайшие 6—7 лет улучшения обстановки не предвидится), то каждому в семье следует знать методы очистки и предохранения от радионуклидов своего организма как защитными компонентами в питании, так и кулинарной обработкой. Все продукты необходимо тщательно мыть и чистить, т. к. с кожурой удаляется около половины радиоактивных веществ. Например, во время варки свеклы, картофеля, щавеля, грибов в воду, которую необходимо сливать, переходит от половины до 3/4 цезия-137. Так следует поступать и с мясными бульонами — их необходимо тоже сливать два-три раза. Не жалейте навара — в нем радиоактивная отрава.

Рыболовам не советую увлекаться ухой.

И в заключение хочу сообщить, что по всем вопросам защитного питания в условиях радиоактивного воздействия вы можете обращаться в **оздоровительный комплекс «МЕЧТА» — 220050. Минск, ул. Комсомольская, 15а.** Наш комплекс работает в тесной связи с постоянной комиссией Верховного Совета БССР по вопросам ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС и Институтом радиологии АН БССР. Справки можете получить по телефону 31-16-71.

П. БОБРОВИЧ,
главный врач оздоровительного комплекса, специалист по безлекарственным методам лечения и лечебного голодания.

СИНЮХА ГОЛУБАЯ

Это многолетнее травянистое растение высотой около метра с голубыми цветами, собранными в метельчатые соцветия. Издали цветы синюхи напоминают колокольчики, встречаются среди них и белые. В Белоруссии синюха растет повсеместно — среди кустарников, по берегам рек, на опушках влажных лесов. Растение — хороший медонос, декоративна в групповых посадках, годится для срезки в букеты. В послевоенные года она введена в культуру для фармакологических целей.

Лекарственными свойствами обладают корни двухлетних растений. Их выкапывают в октябре и сушат сначала на открытом воздухе, затем в печи. Используются настои или отвары корня.

Две столовые ложки высушенного и измельченного корня заливают одним стаканом воды, настаивают одни сутки или же кипятят 30 минут в водяной бане. Настой принимают внутрь по столовой ложке 2—3 раза в день после еды. Отвары корня обладают отхаркивающим действием при хронических бронхитах и туберкулезе легких, смягчают кашель и уменьшают боли в груди при его приступах. По своему успокаивающему действию на нервную систему синюха в 8—10 раз превосходит широко известную валерьяну. В комбинации с сушеницей болотной и зверобоем синюха способствует уменьшению болей при язве желудка. Настой корней синюхи и листьев мелиссы лимонной добавляют в ванны, принятие которой способствует снятию стрессов и нормализации сна. В качестве народного средства синюху издавна применяют для лечения испугов у детей.

На приусадебном участке я выращиваю синюху голубую уже пятый год. Отвожу для нее солнечные места, легко доступные для полива. Семена высеваю в

октябре или апреле. В первый год после посева синюха формирует лишь листовые розетки, в следующем году обильно цветет и дает семена. При загущенной посадке синюха в прополке не нуждается, ибо сама успешно заглушает сорняки. Рыхлая, богатая органикой почва и обильный полив — залог хорошего урожая корней на будущий год.

Если посадите и вырастите синюху голубую, у вас не будет необходимости разыскивать по аптекам валерьяну и различные смягчающие кашель средства, что очень важно в условиях нашего дефицита.

А. ЛЕЩЕНКО,
врач.

г. Жлобин.

БУДЕТЕ С ПОМИДОРАМИ

Июль — август — время массового сбора помидоров и заготовки их семян. Если упустить время и не заготовить вовремя семена, то на следующий год опять встанет вопрос, где их достать. Ведь спрос из года в год растет. А всегда хотелось бы иметь семена именно тех сортов, которые тебе наиболее по душе.

Расскажу, как я заготавливаю семена. Прежде всего выбираю помидоры из лучших, абсолютно здоровых растений данного сорта. Учитываю скороспелость, урожайность, физическое состояние куста и плодов. Такие растения помечаю ленточкой. После того, как завяжутся 2—3 плодовые кисти, прищипываю верхушки стеблей для более быстрого созревания и наращивания массы плодов. Созревшие (но не перезревшие) плоды с первой-второй кистей снимаю и кладу на дозаривание, пока не станут мягкими. У семян из перезревших плодов посевные качества хуже.

Затем помидоры разрезаю поперек и чайной ложечкой осторожно выбираю семена в фарфоровую чашку или стакан. Накрываю марлей и оставляю вместе с плодовой жидкостью на 2—3 суток для сбраживания при температуре 20—22°. Воду не доливаю. Когда сок посветлеет, а мезга поднимется, семена хорошенько промываю через густое ситечко под проточной водой до тех пор, пока они не станут чистыми, без остатков мякоти. Если запоздать с отмывкой, то семена могут прорасти и станут непригодными для посева. Затем сушу их на стекле или картоне. Храню в сухом помещении (не очень теплом). Мои семена сохраняют всхожесть 5—7 лет.

Обычно хранят семена в бумажных пакетиках по сортам. Я же храню их в специальном «банке». Беру картонные спичечные коробочки и наклеиваю их друг на друга. В торце коробки пишу название сорта. Храню семена в коробках завернутыми в бумажную салфетку. Очень удобно! Взял сколько нужно семян, остальные завернул и положил в «банк».

Теперь одной проблемой у нас стало меньше. Пользуйтесь своими семенами и делитесь с другими.

М. ЛАВРУШКО,
г. Гродно. **овощевод-любитель.**

На дачном участке и даже в квартире не всегда есть под рукой весы. Даже если они есть, неудобно малыми дозами взвешивать минеральные удобрения. В помощь садоводам-любителям кандидат сельскохозяйственных наук Надежда Ивановна КОСТЕЧКО предлагает очень удобную таблицу мер. Здесь не нужны весы. Воспользовавшись спичечным коробком, ведром, стаканом можно легко и точно определить и отмерить нужную дозу удобрения.

В одной спичечной коробке (емкостью 20 куб. см) содержится минеральных удобрений:

Удобрения	Масса (в г)
Сульфат аммония —	17
Мочевина —	15
Кальциевая селитра —	18
Натриевая селитра —	22
Суперфосфат порошковидный —	24
Суперфосфат гранулированный —	22
Фосфоритная мука —	34
Хлористый калий —	18
Калийная соль —	20
Сернокислый калий —	25
Калимагнезия —	20
Нитрофоска —	20
Калийная селитра —	25
Удобрительная овощная соль —	18
Зола древесная —	10
Известь-пушонка —	12

Объем граненого стакана (без ободка) равен об'ему 10 спичечных коробок.

В одном ведре (емкостью 10 л) содержится органических удобрений:

Удобрения	Масса (в кг)
Навоз конский на подстилке из опилок —	5
Навоз свежий конский —	8
Навоз свежий коровий —	9
Навозная жижа —	12
Птичий помет —	5
Перегной —	8
Торф сухой —	5
Дерновая земля —	12
Старая парниковая или компостная земля —	10
Зола древесная —	5

1 ведро вмещает 10 л или 10 кг воды
1 литр — 1000 куб. см — 1000 г воды
1 стакан (тонкий или граненый с ободком) вмещает 250 куб. см — 250 г воды
1 стакан (граненый без ободка) вмещает 200 куб. см — 200 г воды
1 столовая ложка вмещает 15 куб. см — 15 г воды
1 чайная ложка вмещает 5 куб. см — 5 г воды
Один граненый стакан (200 г) вмещает 13 столовых ложек воды, столовая ложка — 3 чайных ложки, чайная ложка — 100 капель, 100 капель воды составляют — 5 куб. см, 20 капель — 1 куб. см

БАЛЛАДА

Слова Д. САМОЙЛОВА. Музыка Д. МАЛИКОВА.

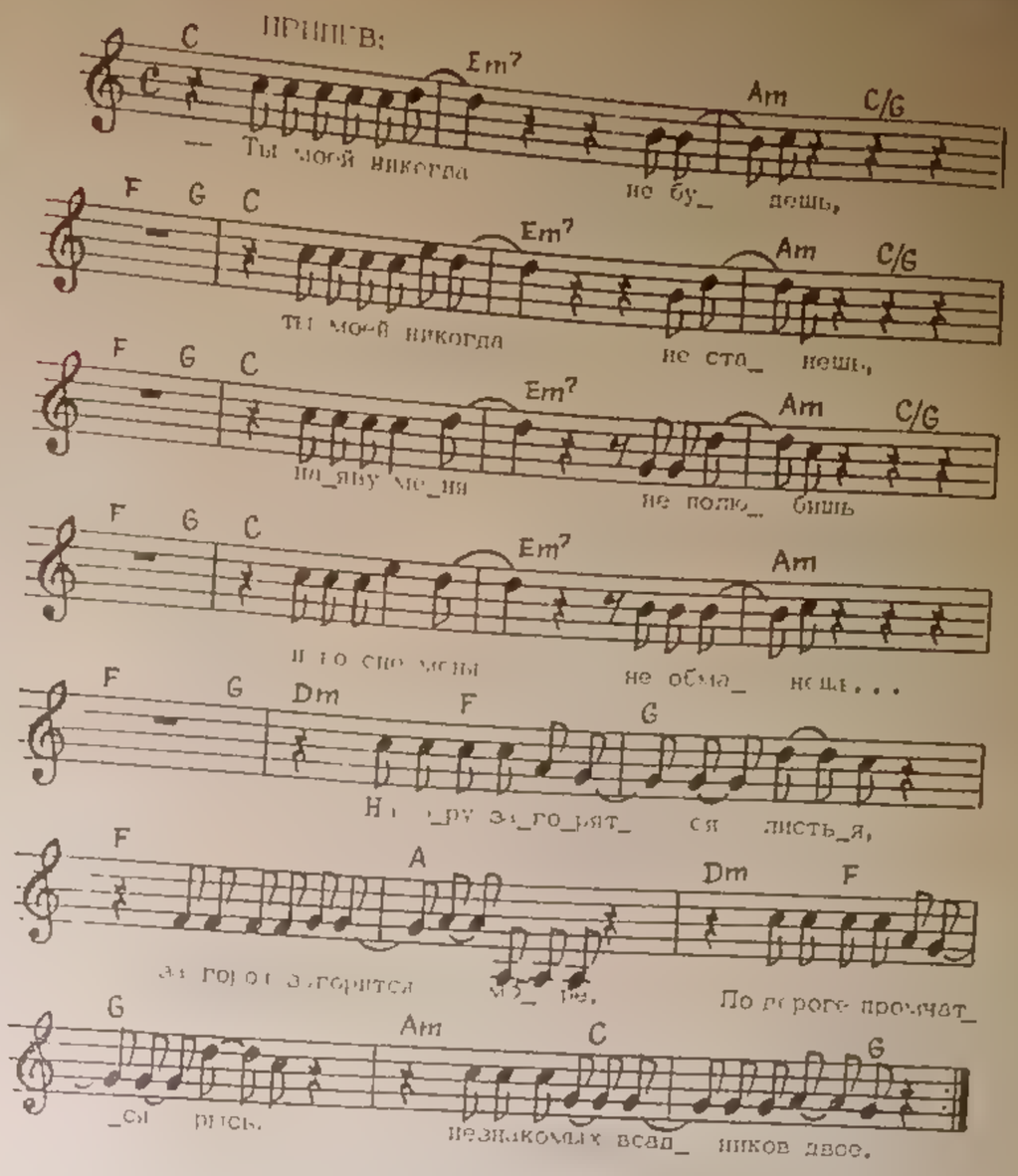
ПРИПЕВ: — Ты моей никогда не будешь,
Ты моей никогда не станешь,
Наяву меня не полюбишь
И во сне меня не обманешь...

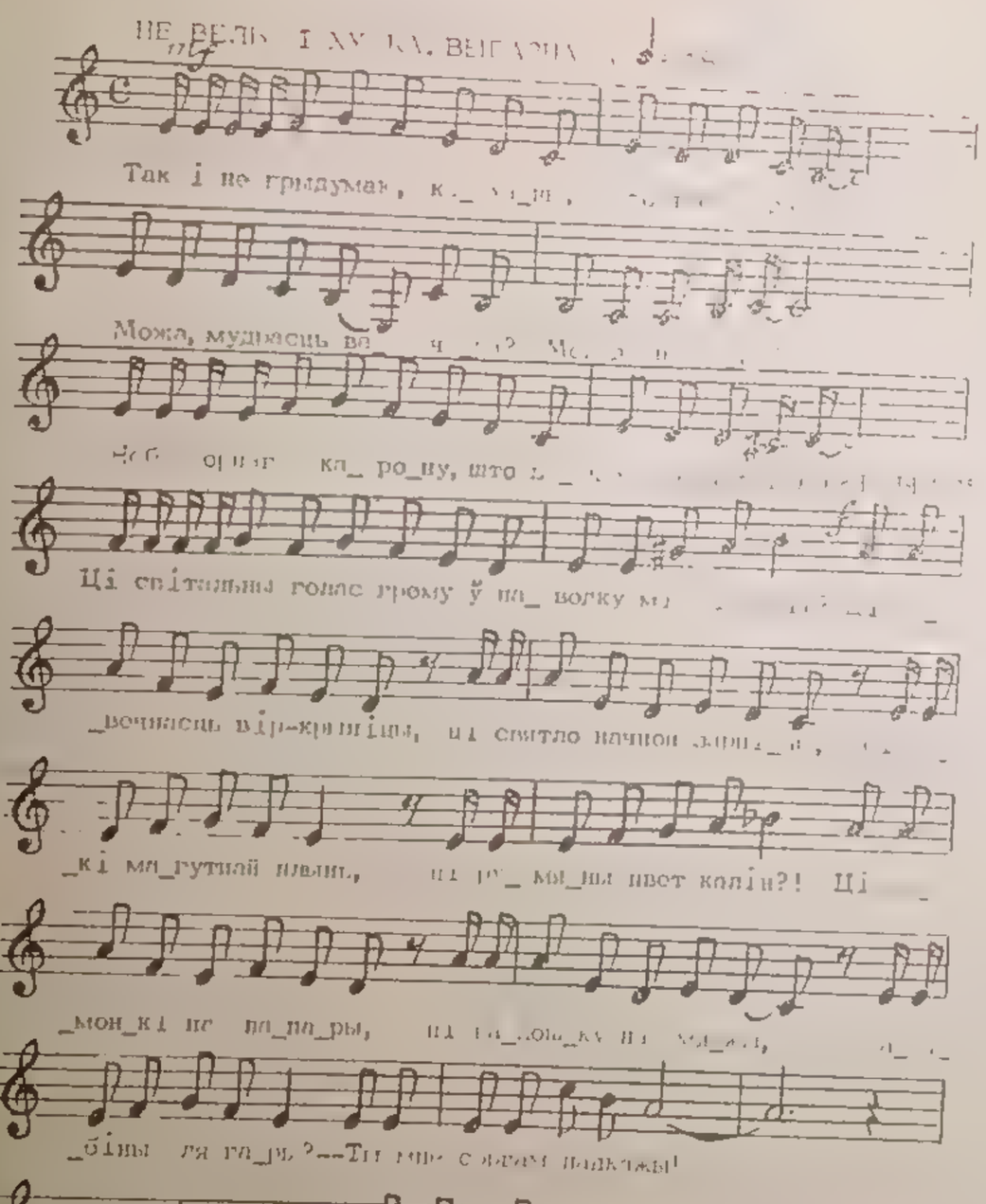
На юру загорятся листья,
За горой загорится море,
По дороге промчатся рысью
Незнакомых всадников двое.

ПРИПЕВ.

Будут терпкие листья зыбки
На дубах старинного бора.
И останутся лишь обрывки
Их неясного разговора.

ПРИПЕВ.





ШТО ТАБЕ ДАРЫЦЬ?

Словы Н. ЗАГОРСКАЙ. Музыка В. СЯРЫХ.

Так і не прыдумаю, каханы,
Што табе дарыць...
Можа, мудрасць вечара!
Моладасць зары!

Неба зорнага карону,
Што вякам не астудзіць!
Ці світальны голас грому
У паводку між ільдзін!

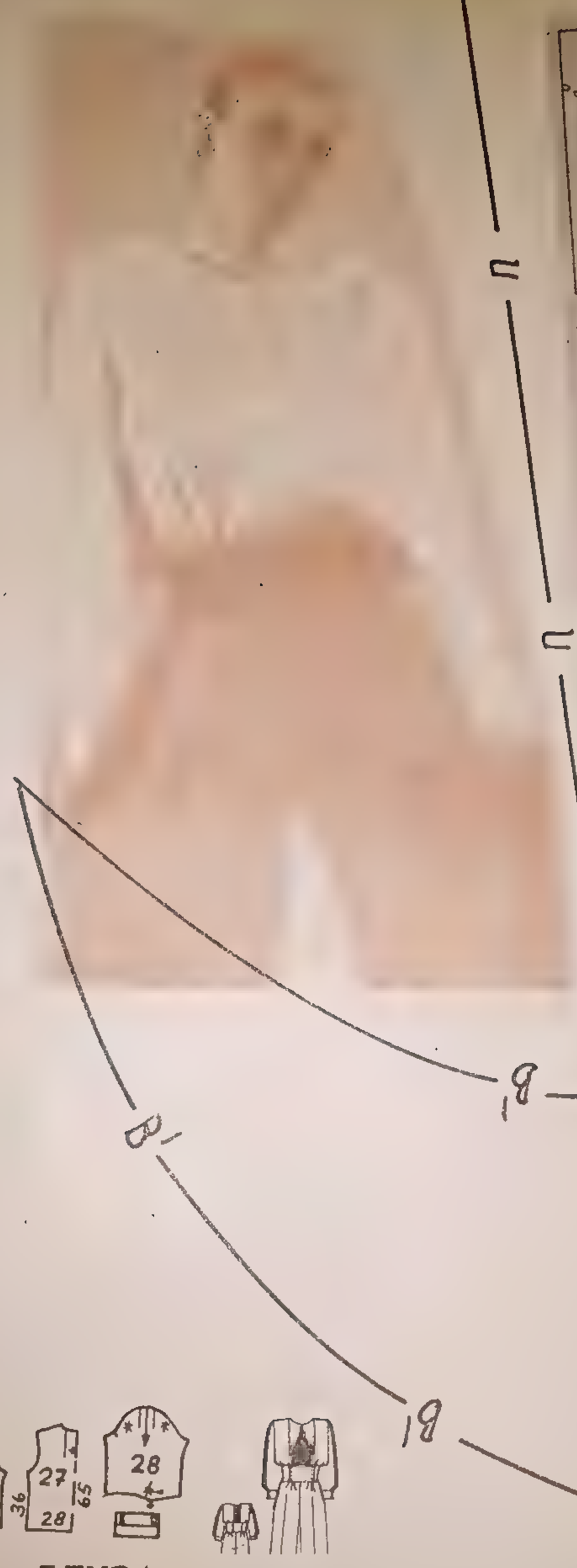
ПРЫПЕЎ: Ці адвечнасць вір-крыніцы,
Ці святло начной зарніцы,
Ці ракі магутнай плынь,
Ці румяны цвет калін!!.

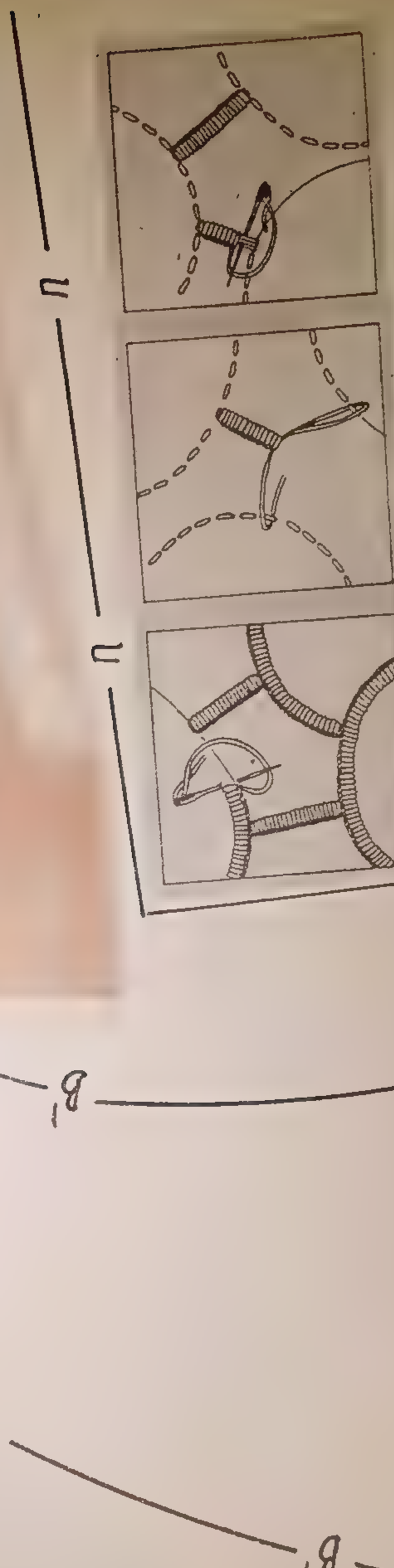
Ці рамонкі на папары,
Ці валошку на мяжы,
Арабіны ля гары! —
Ты мне сэрцам падкажы!

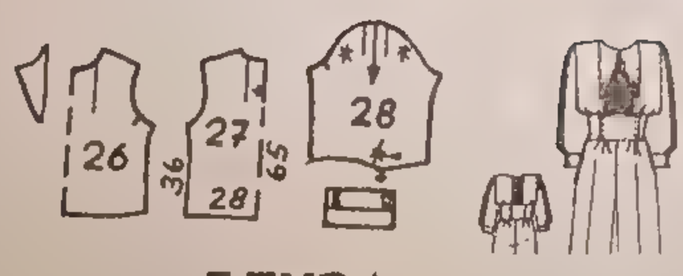
Любы, зоры дагараюць,
Шчасцем дыхае мурог.
Што дарыць табе — не знаю,
Каб любоў збярог.

Радасць зорнага спаткання,
Кіпень весняе пары,
Свечкі боскага вянчання
Майскім раннем у бары!

ПРЫПЕЎ.





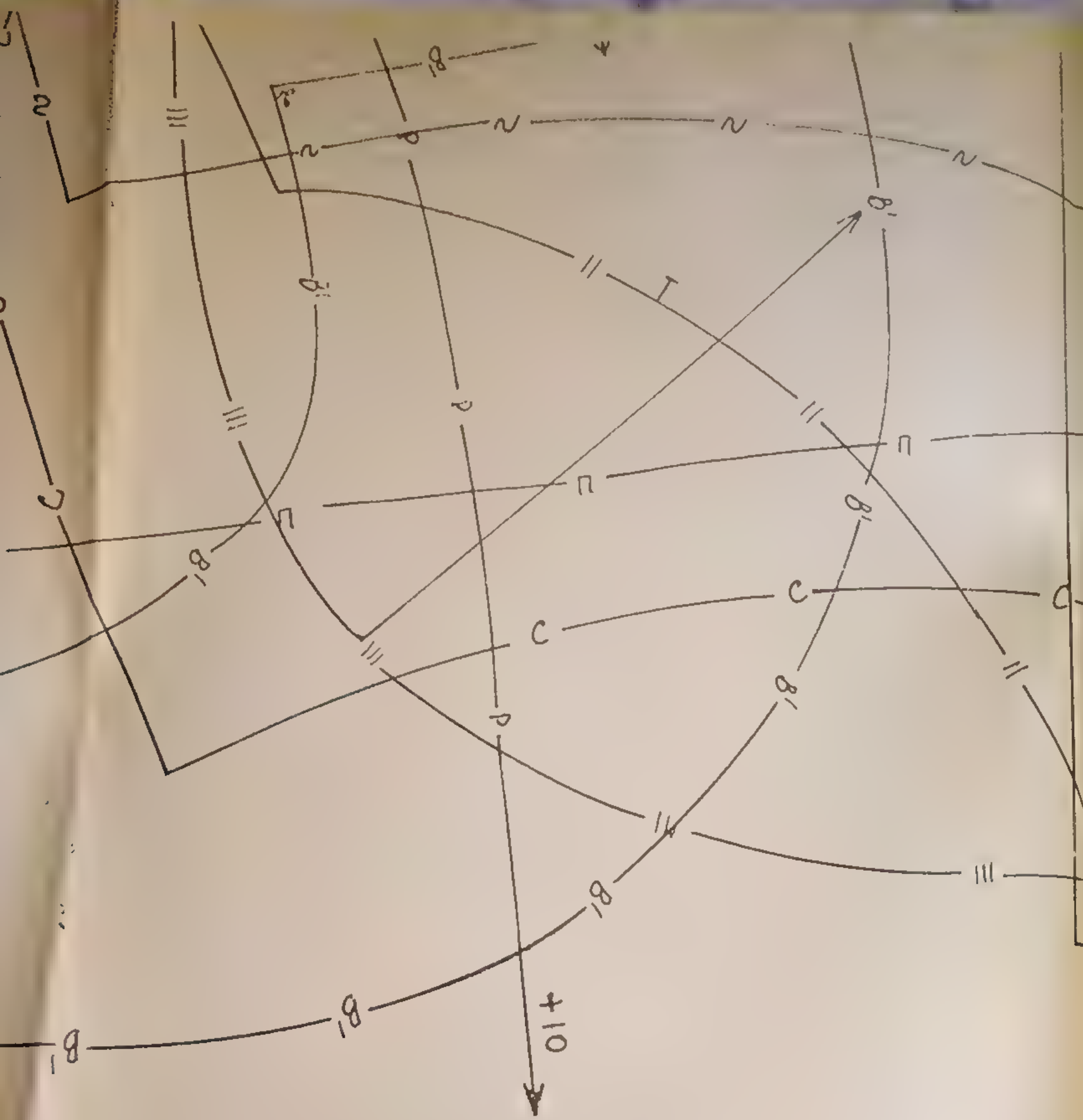


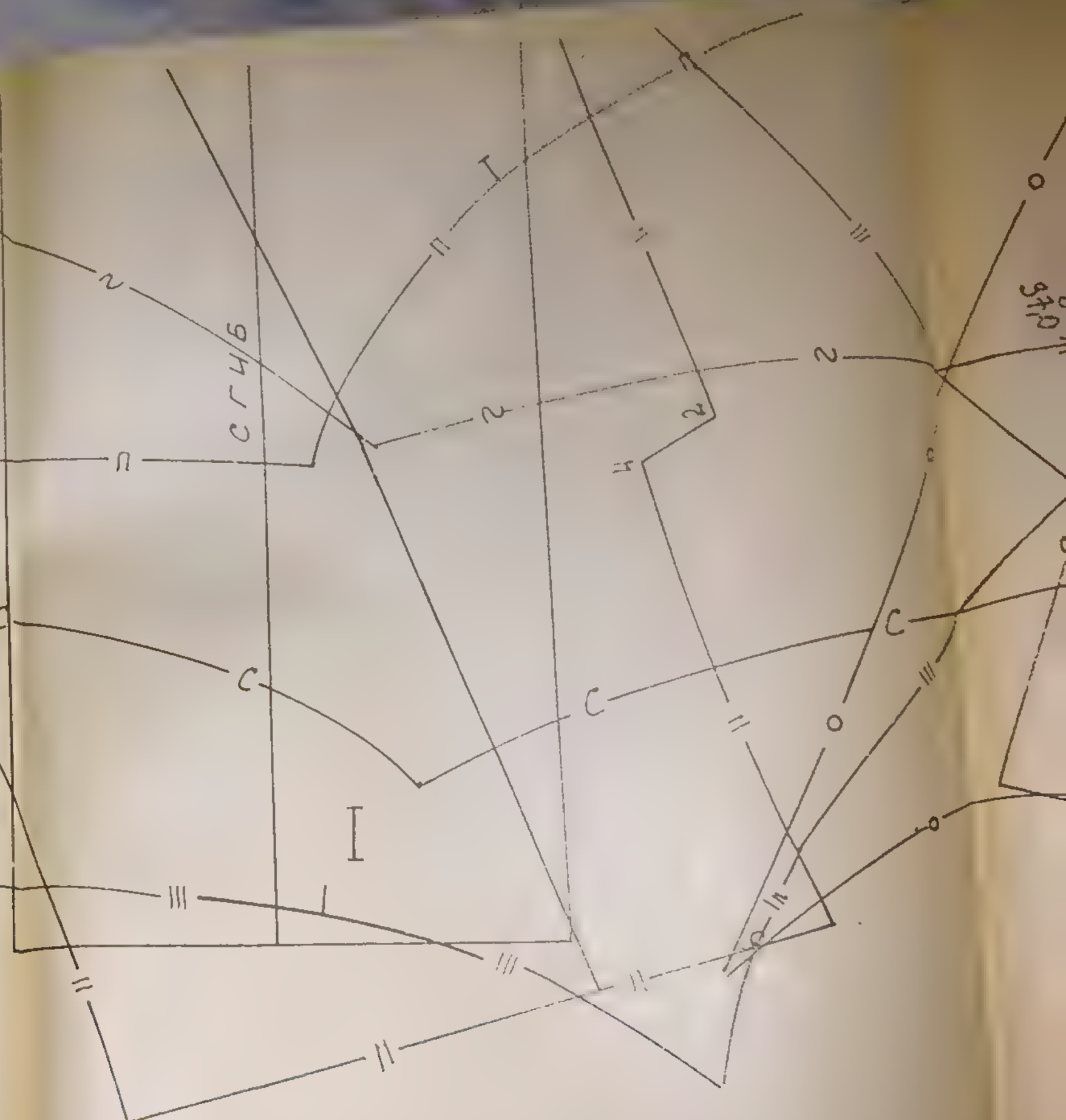
БЛУЗА

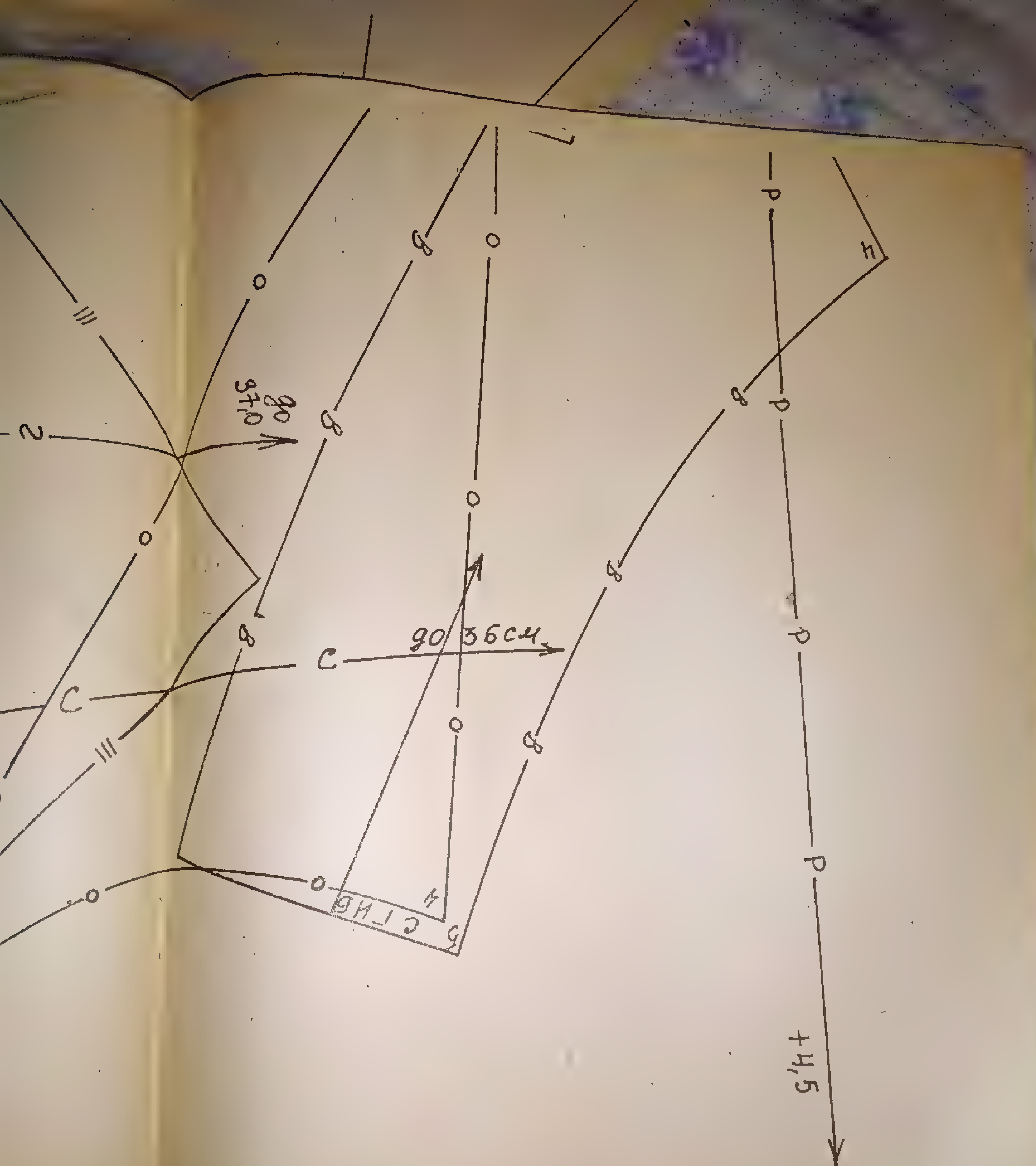
Размер 48

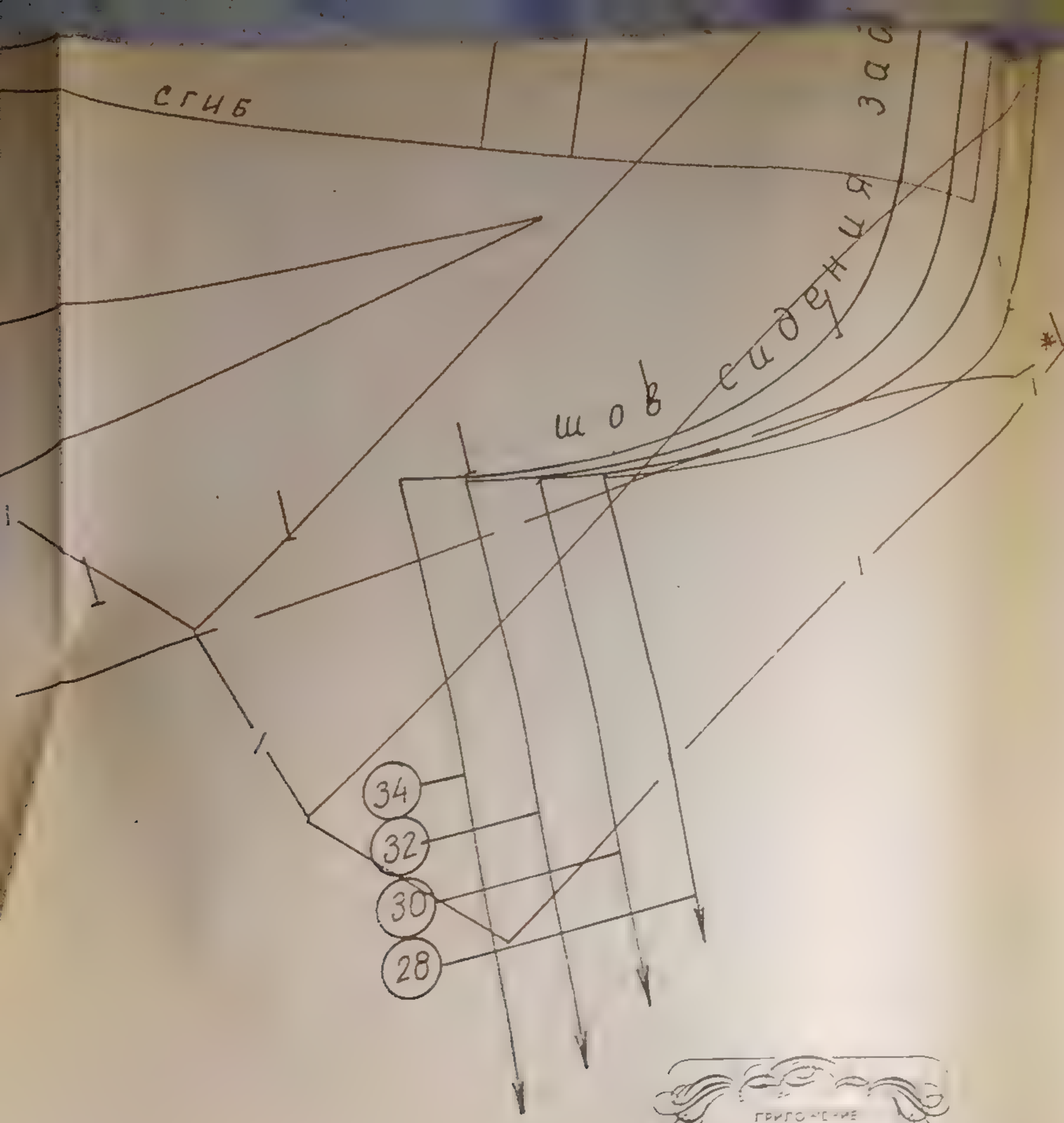
1. Перед — П — 1 деталь.
2. Спинка — С — 1 деталь.
3. Рукав — Р — 2 детали.
4. Отделочная деталь — о — 2 детали.
5. Манжета _____ 2 детали.

На деталях переда, спинки и рукавов между отмеченными линиями разметить и прострочить защипы на расстоянии 1,5 см (по переду и спинке по 12, по рукаву 6). Отделочную деталь можно оформить вышивкой ришелье. Узор дан в цвете. Расход ткани 1,60 м при ширине 140 см.


I
II
III
C
N
B'
+10


I
II
III
C
N
O
+10


до 37,0
до 36см
+4,5
сгиб



ПРИГОТОВЛЕНИЕ
ИНСТИТУТУ
РАБОТНИЦА

ЖАКЕТ

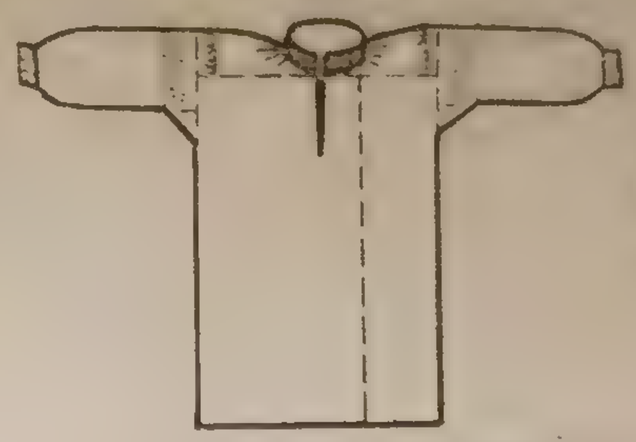
[164—92—98]
Перед — — — 2 детали
Вставка — — — 1 деталь
Спинка — — — 1 деталь
Рукав — — — 2 детали

передней

половинки штанишек

сги

БЕЛОРУССКАЯ СОРОЧКА



Современные модницы все больше внимания уделяют белорусскому национальному костюму. В одежде прослеживаются элементы старинного кроя. Нас освежает и делает привлекательными белый цвет, а искусное сочетание красного и черного цветов в вышивке делают одежду нарядной.

Предлагаю читателям крой женской сорочки. Смотрите рисунок-схему. Все детали кроя прямоугольные.

1, 2, 3 — три полотнища: полочка размером 55×100 см — одно, второе — спинка. Третье полотнище приходится на часть полочки и спинки.

4, 5 — плечевые вставки 24×24 см. Один конец в присборенном виде пришит к воротнику-стойке. Противоположная сторона плечевой вставки пришита к верхней части рукава.

6 — воротник-стойка 7×39 см.

7, 8 — рукава сорочки 38×45.

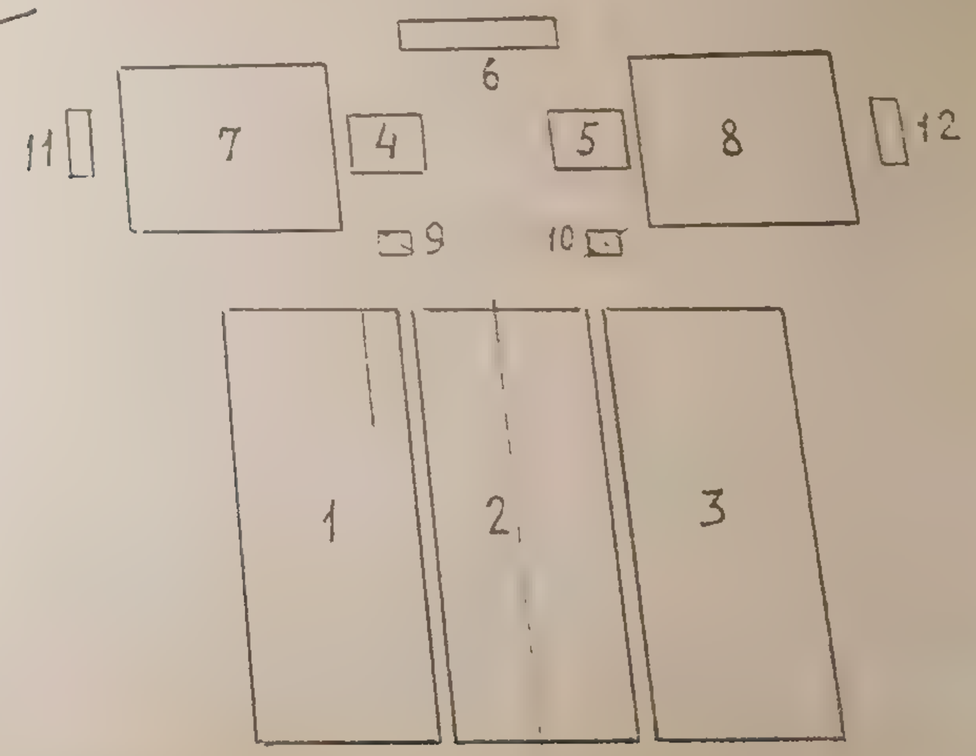
9, 10 — пастовицы 9×7 см. Пришиваются для расширения проймы.

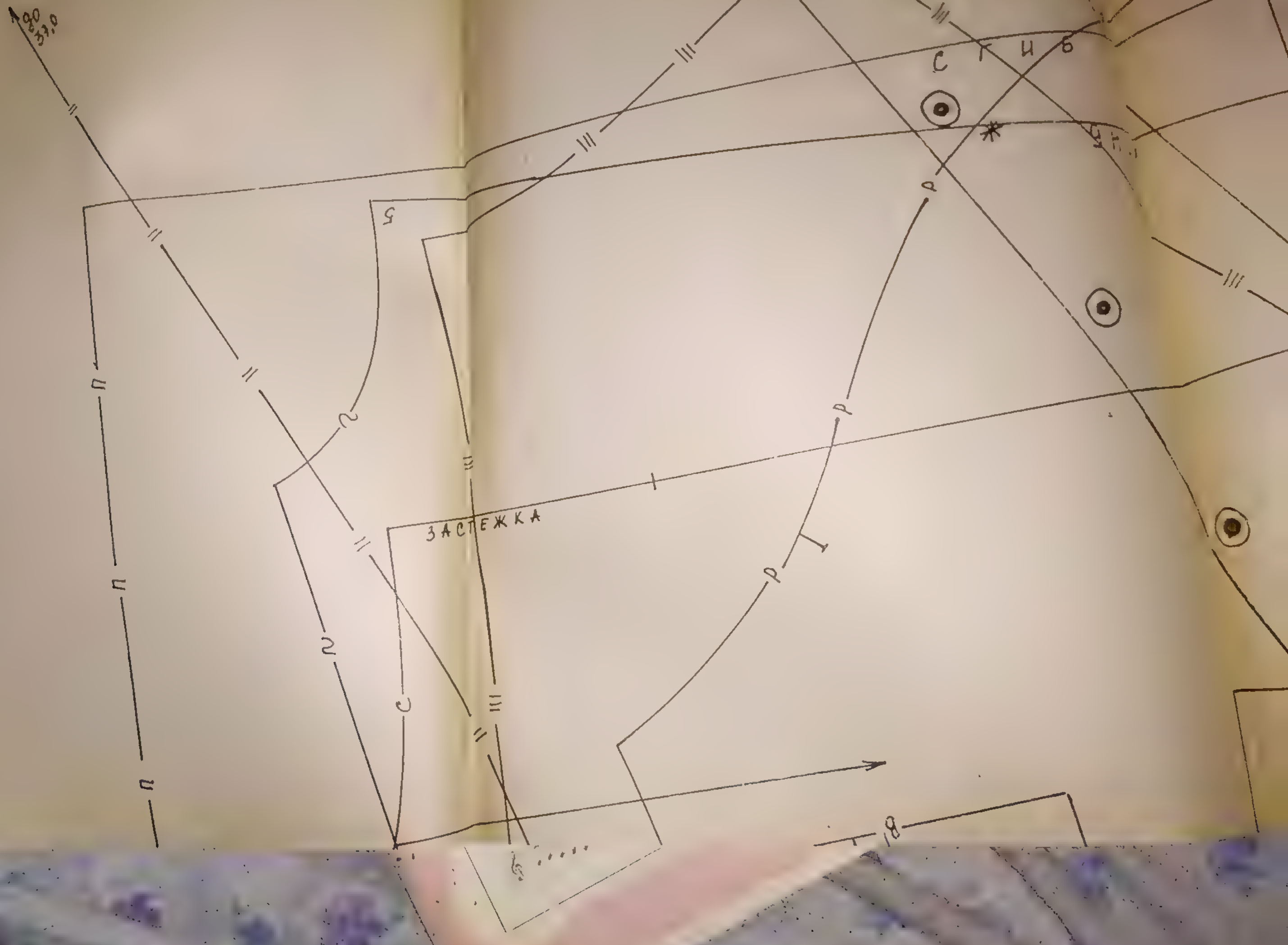
11, 12 — манжеты. Двойная полоска 3×17 см.

Вышивкой можно украсить воротник, манжеты, плечевые вставки и рукава вокруг проймы.

Узор можно использовать для вышивки верхней части рукава. Отдельные фрагменты узора вышиваются на воротничке, манжетах или плечевых вставках.

г. Лепель. В. ГОНЧАР.



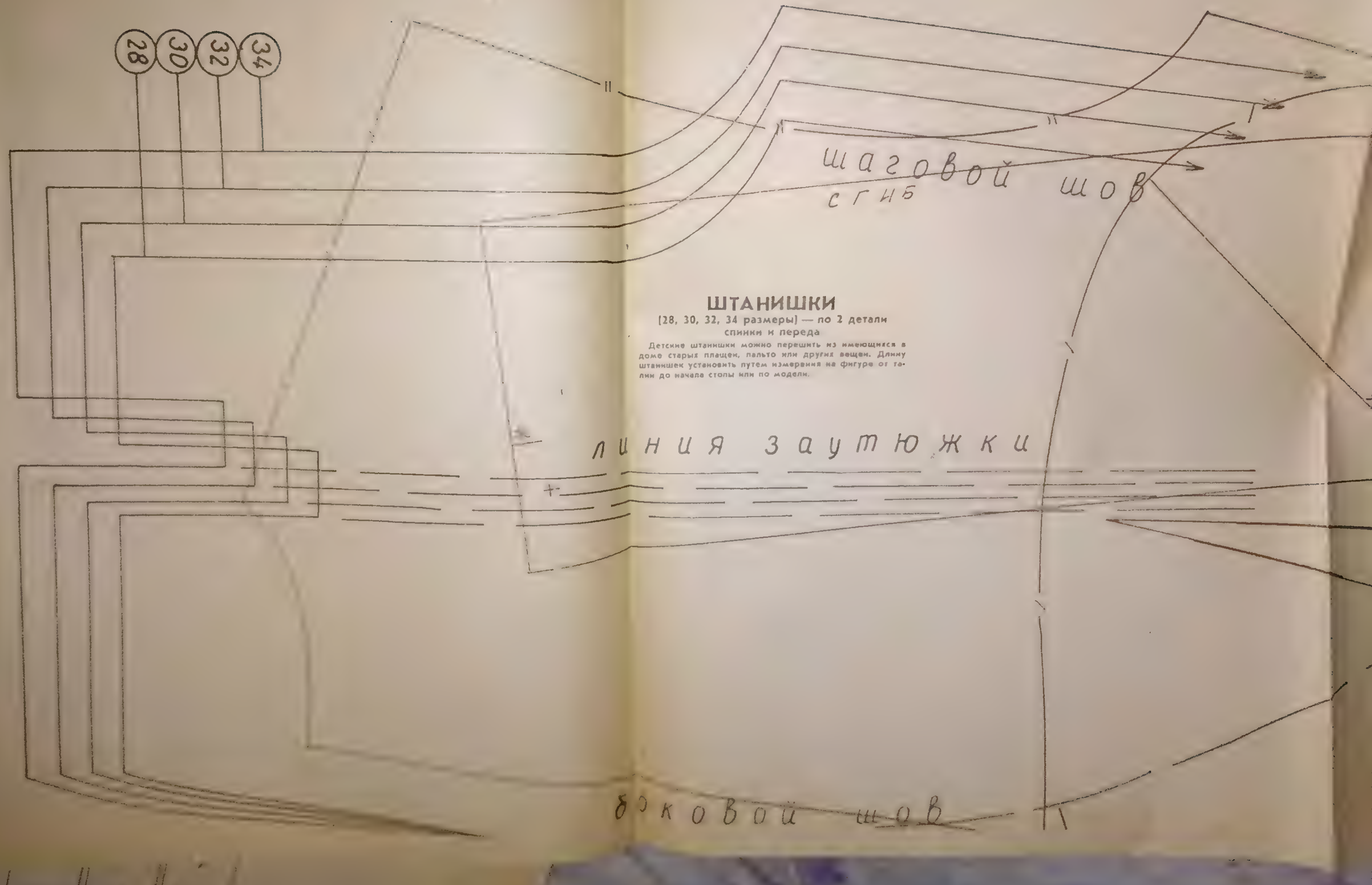

ЗАСТЕЖКА

БЛУЗА

Размер 44—46

1 Перед	2 детали
2 Спинка	1 деталь
3 Рукав	2 детали
4 Воротник	2 детали
5 Волан	2 детали

Расход ткани 1,10 м при ширине 140 см



ШТАНИШКИ

(28, 30, 32, 34 размеры) — по 2 детали спинки и переда

Детские штанишки можно перешить из имеющихся в доме старых плащей, пальто или других вещей. Длину штанишек установить путем измерения на фигуре от талии до начала стопы или по модели.

ней половинки штанишек

ШТАНИШКИ

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 6, 1991

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

12 1990

СЛОВО К ПОДПИСЧИКАМ

Мы расстаемся, чтоб встретиться вновь...

В конце уходящего года на редакцию нашего журнала обрушилась лавина гнева и вместе с тем лавина людской доброты. Это были ваши письма, дорогие наши подписчики и читатели. Крик вашей души и ваша исповедь одновременно. В те дни, когда шла подписка на газеты и журналы, мы, может быть как никогда, почувствовали, сколько у нашего издания добрых, верных старых и новых друзей. Ваши исповеди о любви к белорусскому народу, его языку и культуре, о высоком почтении к частице этой культуры — журналу «Работніца і сялянка» мы читали всей редакцией и всей редакцией разделяли ваш гнев в связи с тем, что за пределами республики едва ли не повсеместно вам отказывали в подписке на полюбившееся издание.

Отказывали белорусам, кого судьба забросила в дальние края и для кого журнал был доброй весточкой с родной земли, собеседником на родном языке, нитью духовной связи с краем отцов, дедов и прадедов.

Отказывали людям других национальностей, кто интересуется жизнью братского народа, его языком и традициями, его литературой и промыслами. Отказывали даже тогда, когда между республиками уже были заключены договоры на взаимное распространение печати и республиканские каталоги поступили в другие республики.

Чего только не выдумывали некоторые связисты на местах, чтобы не обременять себя лишней, с их точки зрения, заботой! Безответственность и матушка-лень одолела многих из них. Вместо того, чтобы уточнить возникшие вопросы в служебном порядке, они сочиняли небылицы. Например, вот такие.

Жительница поселка Шушенское Красноярского края Т. В. Пульная сообщила: «На почте мне сказали: заграничные издания и издания республик не выписываем: у них нет бумаги».

В. Э. Васильевой из г. Пестово Новгородской области заявили: «Белорусский каталог пришел, но в нем такого издания нет». А читательнице Т. М. Козловской из г. Гаврилов Ям Ярославской области на почте «выдали» новость: «Этот журнал можно выписать только за валюту».

Ну что тут сказать! В нашем разболтанном, раздираемом противоречиями и кризисом обществе не срабатывает даже связь — отрасль, призванная прежде всего объединять людей.

...Снова перебираю ваши письма. Как бы хотелось напечатать или хотя бы процитировать их все! Потому что в каждом, кроме обиды и гнева за неразбериху в подписке, столько вашей сердечности, душевной теплоты и доброты. Эта сердечность и согревает нас, коллектив редакции, в трудные дни, когда иногда кажется, что всё рушится и то, ради чего живём и трудимся, летит под откос. Выплескиваются на поверхность какие-то печатные листки и брошюрки, в которых культивируются насилие, порнография, бездуховность, где стараются всколыхнуть всё низменное и даже скотское в человеке. А тех, кто стремится утверждать порядочность, верность народным традициям, чистоту отношений мужчины и женщины, уважение к своей истории и своим истокам, подчас объявляют устаревшими, консервативными, ненужными.

Хочется верить, что жизнь поставит всё на свои места. Наладится рынок, в который пресса вступила первой. Укрепятся связи между республиками, в том числе и духовные. Народ отсеет зёрна от плевел, и эти зёрна дадут чистые, добрые всходы. И заколосятся на нашей жизненной ниве повсеместное уважение к человеку и его потребностям, высокий гуманизм, чистота помыслов и дел. И народ наш, в основе своей трудолюбивый, добрый и светлый, будет жить сам и растить своих детей в атмосфере творчества и человеколюбия, духовности и порядочности.

Во всяком случае мы обещаем вам, дорогие читатели «Работніцы і сялянкі», что наше издание и впредь будет стремиться к утверждению в жизни всего того, о чем я только что сказала, будет помогать женщинам и мужчинам хранить семейное тепло, умело вести дом и хозяйство, воспитывать в детях трудолюбие и благородство.

А что касается подписки, то мы постарались помочь всем, кто нам написал или прислал деньги, и еще раз напоминаем: наша подписная цена на год — шесть рублей, индекс — 74995, издание включено в белорусский каталог, и подписку на него должны принимать во всех республиках (есть такие договоры), в том числе и с очередных месяцев наступающего года.

Кто-то из вас, читающих эти строки, в 1991 году не получит первый номер журнала. «Работніцу і сялянку» я выписывала восемь лет,— сообщила нам Тамара Александровна Шишакина из г. Выборга Ленинградской области.— Теперь мне в подписке отказали. Очень жаль, что с хорошим и верным другом в лице вашего журнала мне придется расстаться...»

Дорогая Тамара Александровна и все, кого постигла такая же участь! Не отчаивайтесь! Мы расстаемся, чтоб встретиться вновь... Верим, что так и будет.

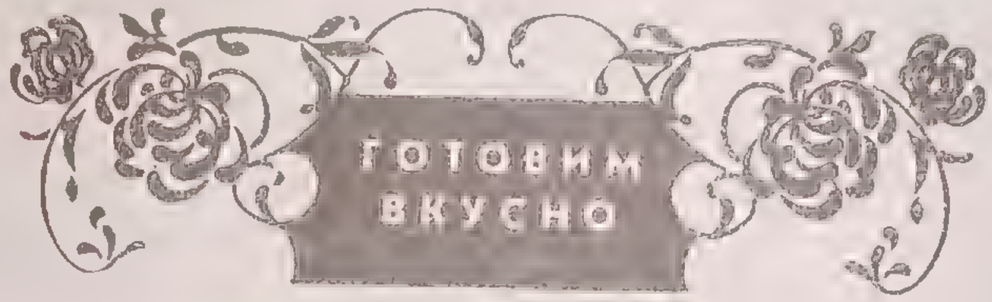
Наперекор всему в канун 1991 года от имени коллектива редакции мне хочется поздравить вас, дорогие друзья, с Новым годом, пожелать каждому здоровья и добрых дел! Да засветятся радостью ваши глаза! Да наполнится уважением и любовью ваш дом! Да придет в него гордость за поступки и помыслы ваших детей! Да обретем все мы вместе мир и взаимопонимание в Отечестве своём!

С любовью и благодарностью прощаюсь с вами в этом году и надеюсь на новую встречу в году наступающем и лично я — главный редактор журнала

Мария Карпенко

СКРОМНО, НО ВКУСНО

Читательница Н. Вологодская из Барнаула предлагает выбор воскресного меню. Думаем, что при нынешних обстоятельствах оно будет кстати и к новогоднему столу.



ГРЕНКИ «МОСЬЕ» и «МАДЕМУАЗЕЛЬ»

Тонкие ломтики хлеба или батона намазать маслом с обеих сторон. Положить на один ломтик кусочек сыра, сверху кусочек ветчины или вареной колбасы, накрыть сверху другим ломтиком, также намазанным маслом с обеих сторон. Уложить на сковороду или противень, поставить в духовку. Когда сыр расплавится, а корочка хлеба станет золотистой, гренки готовы.

Гренки «Мадемуазель» готовятся так же, только вместо ветчины кладут кусочек отварной курицы.

ТУШЕНОЕ МЯСО С ПЕЧЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Мясо отбить, посолить, поперчить, вбить молоточком немного чеснока, обжарить. Лук, морковь, помидоры (или томат) обжарить отдельно. Сложить все в глубокую сковороду, прибавить сушеную зелень (укроп, петрушку), лавровый лист, долить воды и тушить до готовности.

Одинаковые картофелины очистить и разрезать поперек на тонкие ломтики, но не дорезая до конца, чтобы внешне картофелина казалась целой. Форму смазать маслом, уложить в нее картофель, посолить, поперчить, на каждую положить кусочек масла. Сверху посыпать тертым сыром. Форму поставить в духовку со средним нагревом для запекания. Красиво уложить на тарелку золотистый картофель с мясом, украсив листьями салата или кружочками огурца (соленого или свежего).

МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Мясо отбить, посолить, поперчить, вбить чеснок. Уложить плотно на смазанный жиром противень. На мясо уложить слоями лук, морковь, картофель, нарезанный кружочками, посолить, поперчить. Сыр натереть на терке, посыпать сверху. Сметану смешать с майонезом, залить всю поверхность. Запекать в духовке в течение часа.

МЯСО В ГОРШОЧКАХ

Мясо нарезать кусочками, на дно горшочков положить жир, затем — мясо, репчатый лук, морковь, картофель, нарезанный кубиками. Если есть — грибы, они придадут мясу особый пикантный вкус. Горшочки наполнить до «плечиков». Соль, перец, зелень — по вкусу, лавровый листик. Долить воды, закрыть крышкой или лепешкой из теста. Поставить на 1 час в духовку.

«РОТТЕРДАМСКИЕ ЛОМТИКИ»

Ломтики белого хлеба (батона) намазать маслом, слегка горчицей, на каждый ломтик положить кусочек колбасы, сыра и помидора. Помидоры поперчить, запечь в духовке. Как только сыр начнет плавиться — бутерброды готовы.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ СЫРА

Ломтики сыра обвалять во взбитом яйце, затем в панировочных сухарях или муке и зажарить в жире с обеих сторон до образования золотистой корочки.

ПЕЧЕНЬЕ «ЕЖИКИ»

Полстакана молока, чайная ложка сахара, чайная ложка соды, 9 столовых ложек растопленного масла, муки — замесить мягкое тесто. Сделать шарики величиной с грецкий орех, смочить их в белке, обвалять в круто смолотых грецких орехах, выпекать при умеренной температуре.

ШАРЛОТКА ЯБЛОЧНАЯ

Форму смазать маслом, уложить на дно ломтики яблок, залить жидким тестом: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 ст. муки. Выпекать 30—40 мин.

ПЕЧЕНЬЕ «МИДИИ»

125 г масла, 100 г сахара растереть добела. Прибавить 2 желтка, 400 г муки, 20 г дрожжей, предварительно замоченных в теплом молоке (50 г). Замесить тесто, раскатать на небольшие круглые лепешки. 2 белка взбить с сахаром в крепкую пену. Положить на один край чайную ложку «пены», осторожно прикрыть ее второй половинкой лепешки. В полураскрытую «мидию» положить орешек или любую ягодку (свежую, из компота или варенья), выпекать 15 минут при умеренной температуре. Готовые посыпать сахарной пудрой.

ЧАИ ВИТАМИННЫЕ

Сушеный лист смородины, малины (или сушеные ягоды), плоды шиповника, 2 листика мяты или мелиссы положить в термос и залить кипятком. Пить можно через час, а еще лучше, если такой чай заварить с вечера.

КОФЕ ПО-ТУРЕЦКИ

Свежесмолотый кофе и сахар залить холодной водой. Помешивая довести до кипения.

КОФЕ ПО-ПАРИЖСКИ

Одну чайную ложку свежесмолотого кофе, 2 чайные ложки сахара залить кипятком. Как только поднимется пенка, сразу снять с огня, разлить в чашечки. Добавить маленькую ложечку ликера или коньяка.

КОФЕ ПО-АРАБСКИ

На дно кофейника всыпать ложку сахара, поставить на огонь. Когда сахар начнет плавиться и приобретет коричневый оттенок, влить воду, довести до кипения. Снять с огня, всыпать молотый кофе, снова поставить на огонь до образования пенки. Разлить по чашечкам.

СССР
РАБОТНІЦА
ГЕРОЯНЯ

Мал. А. КАРШАКЕВІЧА.

Хто

— Жанчынкі, за чым стаім? Колькі адпускаюць у адны рукі? Па талонах ці па пашпарту? А калі даваць пачнуць — трыццаць першага ў панядзелак ці першага ў аўторак?

Спакайней, спакайней, мілыя суайчынніцы! Не тоўпіцеся, не сварыцеся — на гэты раз хопіць усім. Кожная атрымае сваё па шчаслівам талону нумар 1991. Бо, як бачыце самі, адзін плюс дзевяць роўны дзевяці плюс адзін. А гэта азначае, што навагодняе шчасце, за якім стаім, якое столькі чакалі, ужо ў вас у кішэні.

Чаму за шчасцем — і зноў у чаргу? Па-першае, лёгкага шчасця не бывае, асабліва ў самых цярплівых, самых выносліых істот на зямлі — фам савецікус, у перакладзе — савецкіх жанчын. Па-другое, чарга — галоўная прыкмета нашага часу, арганічная, як сімвал фірмы «Оливетти» на гадзінніку ўсесаюзнай праграмы «Час». І сёння, нарэшце, мы заклікаем вас згадзіцца з парадаксальнай думкай: чарга — не заўсёды толькі зло!

Паверце, настане час, калі ў магазінах будзе нецікава: процьма якіх хочаш каўбас, бужаніны, балыкоў, грэчкі, калготак, шкарпэтак, «відзікаў», камп'ютэраў, «Мерседэсаў» і касметыкі. І вы яшчэ як пашкадуеце, што няма сведак вашай пакупкі, што не чутно прынароднага лікавання і шчаслівага трапятання душы, калі раптам выпала ўдача атрымаць дэзадарант «Камфорт» ці бляшанку ласося ў натуральным соку; калі пад зайздроснымі позіркамі як лаўровы вянок алімпійскай чэмпіёнкі хочаш надзець на шыю гірлянду сасісак за два пяцьдзесят кіло. Як будзем жыць, калі знікне дэфіцыт? Чаму радавацца, пра што дзяліцца?

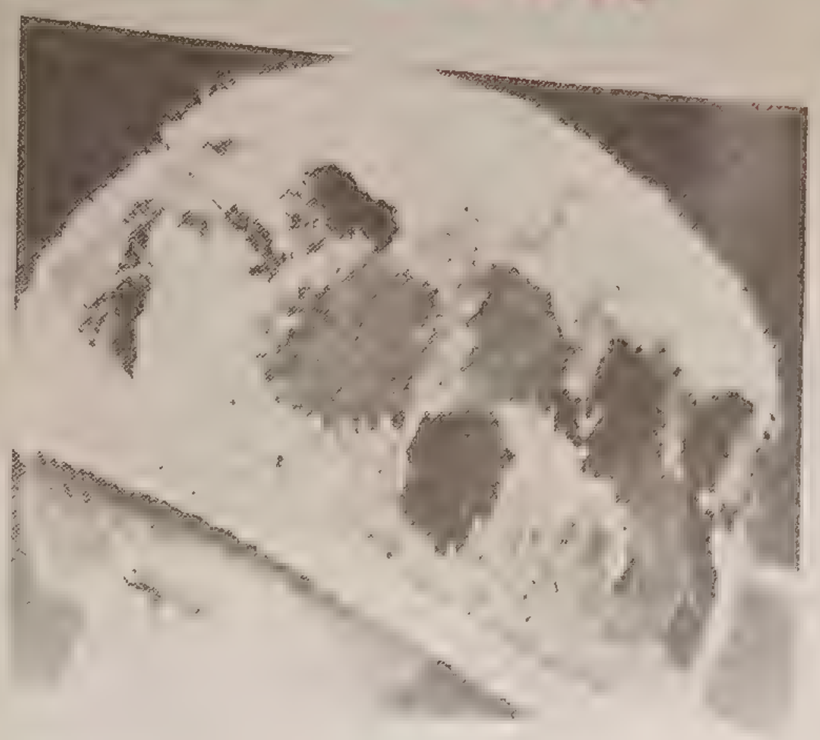
Колькімі знаёмствамі абавязаны мы чарзе — сяброўскімі, дзелавымі, нават любоўнымі! Ды што там індывідуальнае знаёмства! Чарга — выключны ў наш час выпадак, калі шмат жанчын стаяць плячо ў плячо з адным жаданнем і думаю адною. А калі сотню аднадумак аб'ядноўвае агульная мэта, яны ўжо не сума індывідуальнасцей з малаткастым, сярпастым у адной руцэ і кашальком у другой. Яны паплечніцы, яны змагары. Каб займець такую еднасць дэпутатам нашага парламента!

Чарга выхавала ў нас небывалую грамадзянскую пільнасць. Нядрэмным вокам глядзім на прапісачныя штампы, каб, божа барані, які парасон, бюстгальтар ці лямцавыя боты не сплылі ў суседнія рэгіёны. І самі, прыехаўшы ў госці да цёткі ў іншы горад, не выстаўляемся напаказ са сваім дакументам. За гады перабудовы мы вывучылі адміністрацыйна-тэрытарыяльнае дзяленне СССР і на выдатна. Пільная пошта, узброеная індэксамі, і недрымотны гандаль, і мясцовыя таможні рашуча выкрываюць спробы неўтаймоўных бабуль, што любымі хітрыкамі імкнуцца набыць і адаслаць дэфіцытныя цукеркі і світарок унуку да дня нараджэння ў іншы рэгіён! Аднаго не зразумець: як пры нашай усеагульнай пільнасці праз дзяржаўныя межы і таможні шмат гадоў цяклі і цякуць, як вада ў ярок, золата і тэлевізары, бытавая тэхніка і трыкатаж, рарытэты і шакалад, далікатэсы і стратэгічны метал. І беднасць наша адпавядае пільнасці.

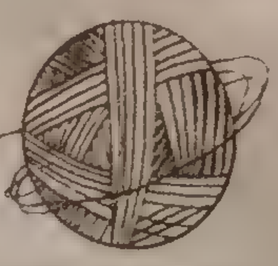
Чарга заахвочвае ўсіх нас да калектыўнага роздуму. Дзе пачуеш столькі смелых думак наконт уласнасці, свабоднага рынку, прадпрымальніцтва? Дзе так шчыра дзеляцца смеласцю і канструктыўнасцю дзяржаўных прапаноў і легендамі пра дзейнасць спрытных кааператараў, якія, нібы НЛА, нябачнымі і непашкоджанымі знікаюць з-пад абстрэлу агульнага грамадскага абу-

дошкі

ВЯЗАНЫЕ ШАПОЧКИ



ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК



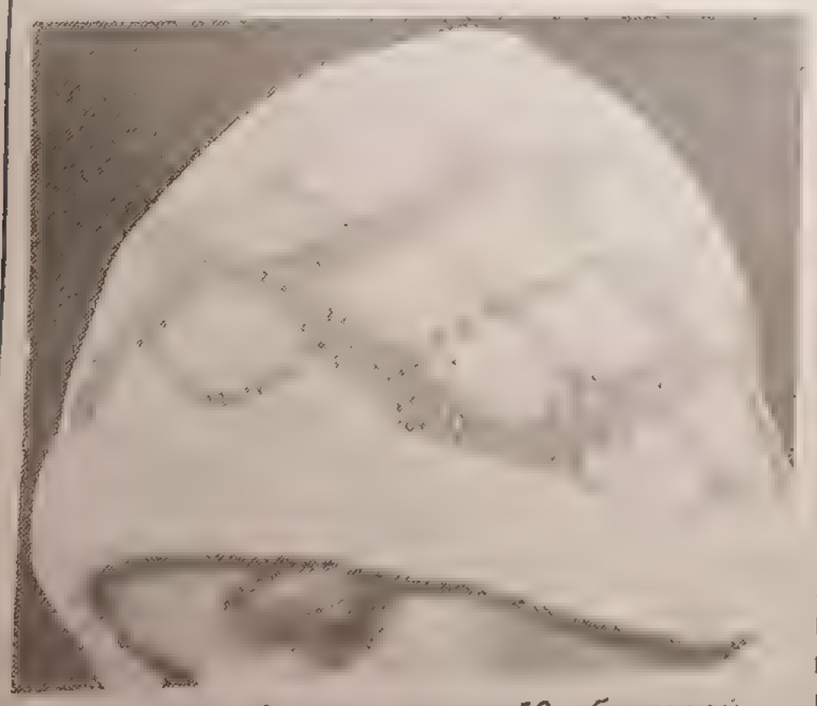
ШАПОЧКА С ЯБЛОКАМИ

50 г белой шерсти и по 50 г красной, оранжевой, зеленой, желтой, черной, коричневой. Спицы № 3,5. Плотность вязки: 26 петель=10 см. Выполняя узор, нужно следить, чтобы нитки шерсти, не участвующие в работе, протягивать свободно на изнанке работы, а во время смены цвета 2 нитки перекрутить между собой.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

Ниткой белого цвета набрать 117 петель и провязать 6 рядов резинкой 1×1. Затем прибавить в первом ряду 20 петель, равномерно распределив их по всей ширине. Провязав еще 6 рядов чулочной вязкой, перейти к вывязыванию рисунка, а по окончании еще провязать 6 рядов белой ниткой, уменьшив во втором ряду 5 петель и распределив их равномерно по всей ширине. Затем уменьшить количество оставшихся петель следующим образом: * кромочная, * 11 петель, 2 вместе лицевой *, кромочная. Повторять от * до *. Уменьшение петель повторять в каждом лицевом ряду (каждый раз между убавками будет на 1 петлю меньше) до тех пор, когда на всей ширине ряда останется 22 петли. Оторвать нить от клубка, вдеть ее в иглу и переснять на нить все петли со спицы. Стянуть петли. Сшить шапочку.

ШАПОЧКА С РОМБАМИ



100 г белой шерсти, 50 г бежевой. Спицы № 3,5.

Плотность вязки: 16 петель 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ.

Набрать 90 петель белой шерстью и провязать 12 рядов платочной вязкой (все ряды — лицевые петли). Затем перейти к вывязыванию узора согласно схеме. Основное полотно шапочки с узором вывязывать чулочной вязкой (лицевые ряды вязать лицевыми, изнаночные — изнаночными петлями). Провязав 30 рядов узором, убавить петли в лицевом ряду следующим способом: кромочная, 14 лицевых, * 2 вместе лицевой, 2 вместе лицевой, 18 лицевых *. Повторять от * до * до конца ряда. Убавку петель повторить 6 раз в лицевых рядах, следя за тем, чтобы настоящая убавка совпадала с убавкой предыдущего ряда. Провязав 38 рядов узором, убавку повторить еще дважды — над белыми ромбами узора.

На спице 28 петель. Один ряд на этих петлях провязать изнанкой, а в лицевом ряду все петли провязать по 2 вместе лицевой. Оторвать нитку от клубка, вдеть ее в иголку и переснять на нить все петли со спицы. Стянуть петли. Сшить шапочку.

Перевод с польского
Г. АЛЕКСАНДРОВОЙ.

МАСКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Для сухой кожи: желток растереть с чайной ложкой растительного масла, добавить 5 капель лимонного сока и взбивать до образования однородной массы. Нанести на тщательно очищенное лицо мягкой щеточкой или кончиками пальцев, через 20 минут смыть прохладной водой.

Для очень сухой и чувствительной кожи: отцедить кислое молоко (простоквашу, кефир) и в течение 20 минут несколько раз смазать им лицо. Умыться водой комнатной температуры.

Для чувствительной, склонной к красноте (гиперемии) кожи: натертый на терке крупный помидор смешать с 2 столовыми ложками пшеничной муки, добавить несколько капель лимонного сока. Кашицу равномерно распределить по лицу. Через полчаса смыть тепловатой водой.

Для нормальной кожи: столовую ложку растительного масла растереть деревянной ложкой с медом, добавить несколько капель освежающего лосьона и муку до консистенции густой сметаны. Наложить смесь на лицо. Через 20—30 минут смыть теплой водой и затем ополоснуть холодной.

ПОМАДА

Каждый год, каждый сезон меняются модные цвета помады. Меняются и предпочтения к ее виду — блестящая, матовая, прозрачная...

Существуют несколько простых способов, которые помогут вам превратить плотную помаду в прозрачную, матовую — в блестящую, легко смывающуюся — в прочную. Вот несколько из них:

— если вы напудрите губы после того, как накрасили их, они перестанут блестеть, станут матовыми, а их цвет можно скорректировать, используя пудру интенсивного тона — охру, темно-розовую, коричневую;

— если вы нанесете тени для век на накрашенные помадой губы, то она станет прочнее. Таким образом можно нюансировать и ее цвет. Если же вы хотите усилить естественный цвет ваших губ, вместо помады используйте светло-коричневые тени для век;

— матовая помада будет выглядеть прозрачной, если смешать ее с жирным кремом для лица и нанести на губы кисточкой;

— ваши губы будут выглядеть сочными и рельефными, если вы нанесете немного блестящей пудры на помаду в середине губ;

— при потрескавшихся губах подходящей является помада светло-коричневого или бежевого цвета. Кончиками пальцев нанесите на нее небольшое количество питательного косметического крема;

— если у вас плотные губы, очерчивайте их контур светлым блестящим карандашом и используйте блестящую помаду.

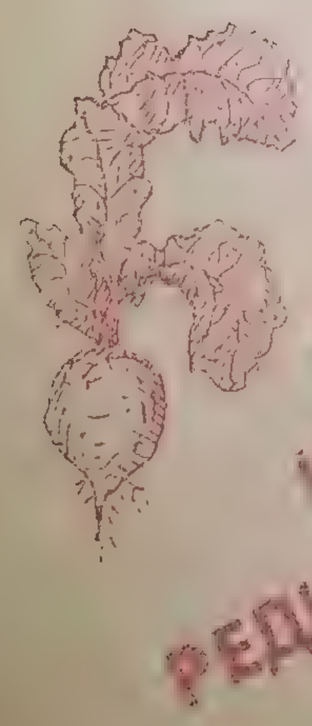
НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Хлебный мякиш, смоченный в горячем свежем молоке, отбеливает сухую кожу рук.

Картофель, сваренный и размятый с горячим молоком,— чудесное средство для поддержания гладкости кожи рук. Сырой картофель, нарезанный тонкими кружками и наложенный на лицо, освежает и тонизирует кожу, особенно под глазами.

Огурец, нарезанный вдоль тонкими ломтиками,— эффективно действующая маска для лица: она отбеливает кожу и делает менее заметными родинки и пигментные пятна. Соком огурца рекомендуется смазывать сухую, шершавую кожу на кистях и локтях рук.

Для осветления зубов: смешать чайную ложку накрошенного хлебного мякиша, чайную ложку питьевой соды и развести трехпроцентной перекисью водорода до консистенции сметаны. Протирать зубы этой смесью не чаще раза в неделю.



ДРУГ НАШ РЕДЬКА

Издавна редька в почете как пищевой продукт, который усиливает секрецию пищеварительных желез, повышает аппетит. Редьку применяют также как противопростудное, мочегонное, как отхаркивающее при заболеваниях легких и бронхов. Ее можно использовать как отвлекающее, прикладывая вместо горчичников: редька при этом дает аналогичный эффект, но меньше раздражает. Помогает редька и при малокровии. В таком случае ее нужно смешивать с равными частями свеклы и моркови. Сок редьки рекомендуется при бронхите, кашле и особенно при камнях в почках, мочевом и желчном пузырях, метеоризме. Местно соком натирают наиболее болезненные места при невралгии, ишиасе, радикулите. В ряде случаев сок применяют при экземах, но лучше с этой целью использовать кашицу из семян редьки, смешанную с небольшим количеством воды, в виде припарок на пораженные участки кожи. Семена редьки обладают антимикробным и противогрибковым действием. Редька считается хорошим средством при обморожениях.

Вымытую редьку (кожуру не снимать) разрезать на кусочки размером около 2 см и заложить эти кусочки под пресс соковыжималки. Сок отделяется легко, но быстро теряет лечебные свойства, поэтому его употребляют свежим. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды, детям — по одной чайной ложке.

Очень популярен сок из редьки с медом. Полученный из соковыжималки сок смешать с равным количеством меда (лучше разнотравного). Употреблять как профилактическое средство для предупреждения образования камней в желчном пузыре и почках, для профилактики атеросклероза. Начинают прием с полстакана в день, доводя это количество до двух стаканов в день. Принимать не менее 10 дней.

При обморожениях натертый корнеплод редьки смешивают с таким же количеством горячей воды, дают остыть и этой смесью обмывают обмороженные участки кожи. Эффект получают после нескольких обмываний.

АКЦЕНТЫ МОДЫ

РОЖДЕСТВО

Дни Рождества Христова у каждого народа имеют свое название: на Украине и в Белоруссии — коляды, в Германии — святые вечера, в России — святки. Среди народных торжеств нет более яркого и колоритного, где бы так причудливо переплелись традиции народные и христианские. А сколько обрядов накопилось за тысячелетия — ведь свои «святки» были еще в Древнем Египте. Из глубины веков пришли к нам святочные ряженые, игры, гадания, песни.

Празднование святок начинается в полночь и продолжается неделю — с 7 по 14 января — ведь именно в ночь с 13 на 14 собираемся мы, чтобы встретить Старый Новый год.

Помните, у Гоголя: в ночь перед Рождеством поют парни и девушки коляды! А что это такое! Коляду среди богов Владимировых упоминает еще летописец Нестор, а Карамзин считал, что Коляда — бог пиршеств и мира. Славяне так называют новогодний подарок. Колядки на святочной неделе — это праздничные песни о мире, доме, хлебе — так что все версии по-своему верны.

Не удивляйтесь, если, открыв дверь в святочную ночь, увидите на пороге незнакомых молодых людей — к вам пришли колядщики. А отличить их от подвыпивших гуляк очень просто: в руках у них могут быть фонарики со звездами, и еще с порога они непременно пропоют здравицу хозяевам дома. А те не должны остаться в долгу — ведь не принять «христославов» наши предки считали грехом. Ну а гостей чем надо угощать! Приготовьте из пшеничной крупы кашу, сварите из сухофруктов и пшена кутью — это будут самые настоящие святочные блюда. Когда-то, если хотели удивить колядщиков чем-то оригинальным, подавали к столу по обычаям древних саксов кабанью голову в уксусе с лимоном в пасти. Самое главное, чтобы нежданные гости остались довольны,— тогда в вашем доме весь год будет счастье.

В святочные ночи, особенно в сочельник, происходят странные вещи. Если вы житель сельской местности, то зайдите в эту ночь в хлев или на ферму — в полночь все овцы, козы, буренки и прочая живность, как утверждали наши прадеды, должны встать на колени. На улицах еще каких-то сто лет назад было полным-полно ряженых, создавались даже целые поезда. Правда, потом, повеселясь, поезжане должны были очиститься купанием в реке, ведь маска считалась личиной нечистых сил. Сегодня для изнеженных центральным отоплением горожан купание в проруби может закончиться плачевно. Если, конечно, они не «моржи».

Вам не под силу такое испытание! Тогда попробуйте погадать. Именно в святки загадывают, как сложится будущий год, а девушка может узнать, выйдет ли она в этом году замуж. В новогоднюю ночь собирались наши бабушки за околицей, чтобы спросить у прохожих и проезжих: «Как ваше имя!». Гадая так, будьте осторожны — присмотритесь, прежде чем спросить, к встречному — ведь суженый должен быть на него похожим (вероятно даже совпадение имени). Можете для большей достоверности гадания положить на голову блин, как это делали в Ярославской губернии, но тогда не обижайтесь, если незнакомый мужчина оставит ваш вопрос без ответа.

Подойдите в святочную ночь к чужому окну, прислушайтесь к разговору в доме. Если он веселый и праздничный, то и год сложится успешно. Помните и о тех, кто может подслушивать под вашим окном,— пусть в эти семь ночей и дней в вашем доме все будут вежливы и предупредительны. Это обнадежит подслушивающего, а в вашей семье войдет в привычку сохранять мир в доме. Наши предки гадали в бане, гадали, заводя в дом лошадей,— к сожалению, большинству из нас это недоступно из-за отсутствия лошадей и квартир, в которых они могли бы поместиться. Не отчаивайтесь: чтобы узнать о будущем супруге, можно ограничиться курицей. Расставьте на полу тарелочки с хлебом и водой, положите уголек, золотые, серебряные и медные вещицы. Если курица подойдет к углю, то семейный бюджет лучше доверить вам, если к серебру или золоту — ваш будущий супруг сделает все для того, чтобы дом был полная чаша.

Не надо ругать на святки хозяйку, если она пересолила угощение. Может быть, она тоже решила погадать. Если во сне вам, мучимому жаждой, кто-то принесет воды, постарайтесь его узнать или хотя бы запомнить — это ваш спутник жизни.

Наверное, не стоит перечислять все способы святочного гадания — не хватит ночи, чтобы попробовать каждый. Да и важно в святочные гадания другое: если оно было у вас удачным — то у вас весь год будет хорошее настроение, ну а в неудачу можно просто не поверить.

(Еженедельник «Семья»)

ВЕЛИКОЛЕПИЕ БЛАГОРОДНЫХ КАМНЕЙ

Камень счастливый лишь для людей страстных, живущих «с пылом, с жаром»; для натур же вялых контакт с таким камнем может создавать ощущение «эмоционального зуда», перевозбуждая их; людям трезво рассудочным он противопоказан. Людям с преобладающей стихией Огня он полезен для охраны от врагов земных и злых демонов. В прошлом гранат называли «камень честности», многочисленные истории рассказывают о том, что человек, овладевший таким камнем неправедно, был жестоко наказан.

ЖЕМЧУГ. «Затвердевшие слезы нимф морских». Особо полезен для людей фанатичного склада, ибо усмиряет спесь и гордыню; людей же слабовольных еще более дезорганизует. Жемчуг на иконах служил для упрочения веры, он — символ домостроя. Говорят, что жемчуг тускнеет, если владелец его вступает на путь низменный. Не рекомендуется он для путешественников и людей искусства, ибо, расслабляя волю, лишает человека многих возможностей. Жемчужины — плоды моря приносят удачу людям, рожденным под знаком Рыб.

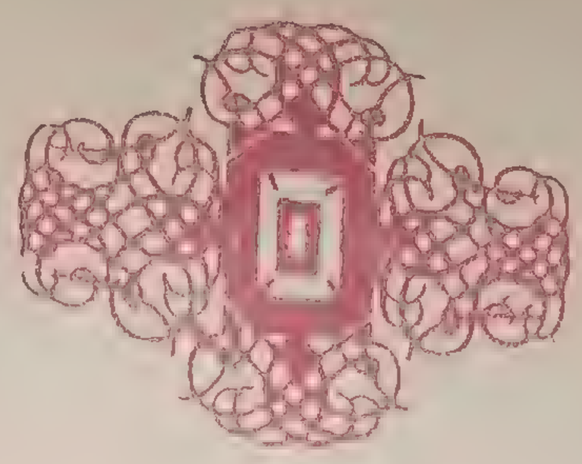
ЛАЗУРИТ. Один из лучших камней, дает счастье в любви, мир в доме. Предвещает исполнение всех планов, создает новые интересы, укрепляет узы дружбы. В качестве талисмана обычно не используется.

МАЛАХИТ. Камень внешне великолепный, но... большой обманщик. Считается, что он привлекает к своему владельцу чужое внимание. В оправе из серебра или меди малахит незаменим на руке человека, связанного с искусством, ибо укрепляет обаяние, придавая своему обладателю особую привлекательность.

НЕФРИТ (камень Жизни). Любая из окрасок нефрита характерна гармоничностью тона. Нефрит издавна считался священным камнем в Китае, оберегающим от «дурного глаза».

ОПАЛ. Камень тайных страстей и обманчивых надежд, способный застить ваши глаза перед надвигающейся бедой; приносящий своему владельцу горе. Мечтателям и поэтам опал противопоказан, ибо провоцирует развитие нервных расстройств. Будучи подарен, рождает враждебность к своему дарителю; находится в двойной связи с категорией лжи. Опал обладает даром пророчества, но если предсказанное принесло вред, это свойство навсегда утрачивается.

ПЕРЛАМУТР. Укрепляет возможности человека в брачных отношениях, чем особенно полезен для людей,



рожденных под знаком Водолея; остальным не рекомендуется носить перламутр постоянно.

РУБИН. Красиво блестящий камень, дарующий чистую силу Солнца, возбуждающий тщеславие и творчество. Очень показан людям с проявленной стихией Огня. В прошлом считали, что рубин, погруженный в отравленное питье, меняет свой цвет. Оказавшись в руках дурного человека, рубин может его еще более ожесточить, превратив человека в демона.

САПФИР. «Талисман мудрых», возбуждает в человеке жажду знаний, укрепляет память, порождает благоразумие, наделяет человека даром Учителя. Он же дарует целомудрие и верность («камень влюбленных»). Укрепляя дух человека, наделяет его властью, но помогает он лишь людям сильным. Людям ленивым сапфир противопоказан, ибо может их лишить всего. Если в кристалле сапфира есть видимый порок (трещина, пятно), то такой камень — источник несчастья.

ТОПАЗ. Желтый прозрачный «камень придворных», приносящий владельцу богатство и благосклонность сильных мира сего. Действует гипнотически, предсказывает намерения врагов, дарует хороший совет, защищает от «дурного» глаза. Золотистый топаз избавляет человека от бурных страстей, гонит прочь неверность, гневливость. Противопоказан топаз людям многосемейным, ибо может разрушить семейное счастье.

ХРИЗОБЕРИЛЛ. Дарует мир и душевное спокойствие, укрепляет все родственные отношения. Очень хорош для человека, желающего жениться по здравому размышлению. Иногда его называют «талисманом игроков», которых он оберегает от имущественных потерь.

ХРИЗОПРАЗ. Камень оберегает от опасностей, снимает остроту жизненных коллизий, дарует своему владельцу защиту и покровительство. Благоприятен для любого нового дела, в нем проявлено устремление к преобразованию. В прошлом известен как средство от «дурного» глаза, зависти и клеветы. Придает человеку мужество, наделяет его выносливостью.

ХРУСТАЛЬ (горный). В ограненном виде дает своему владельцу ясность помыслов, не позволяя опускаться в жизненные трущобы, избавляет от неприятных ситуаций. Круглый хрусталь — камень гадалок, ясновидцев и ученых, он укрепляет память, улучшает речь и активизирует мышление. Носить его лучше всего не в кольце, а как кулон (или просто в кармашке на груди). Говорят, что хрусталь избавляет от страшных снов и защищает от холода.

ЯНТАРЬ. «Очиститель» тела человеческого, источник творческих сил, укрепляющий веру, оптимизм, дарующий своему владельцу физические силы и бодрость духа. Носить его лучше непосредственно на теле (в виде ожерелья, например). Говорят, что янтарь излечивает заболевания горла и шеи, усмиряет боли в области лба и глаз. Не рекомендуется он только людям, рожденным под знаком Тельца. Янтарь, подвергшийся расплавлению, теряет все свои лечебные свойства.

ЯШМА. Встречается практически всех цветов, причем каждый из видов обладает своими особенностями. Считается, что яшма предохраняет человека от болезней, гармонизирует его отношения с людьми, полезно носить яшму, особенно желтую, на работе, ибо она связана с домом и честью человека.

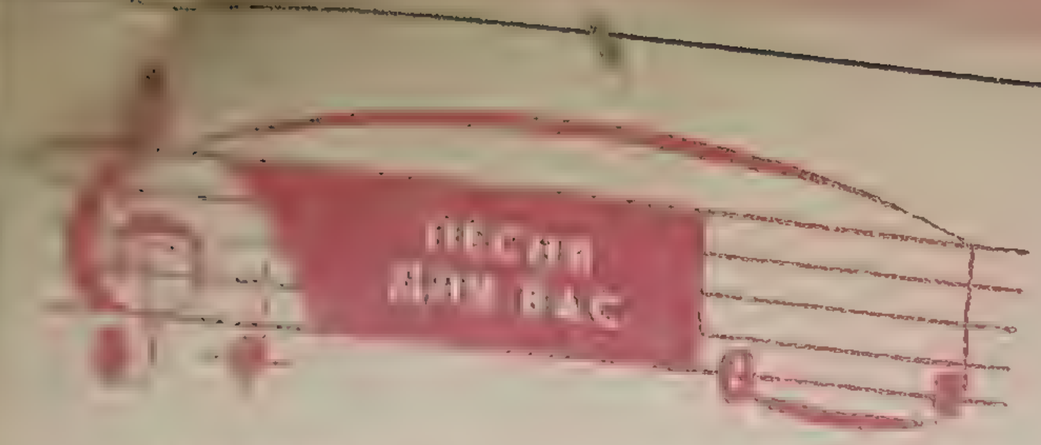
Ко всему вышесказанному можно относиться по-разному (верить — не верить — пробовать и — проверить), но нужно помнить, что речь идет лишь о камнях натуральных — истинных детях нашей матери-Природы. Что же касается современных, даже самых искусных поделок — кристаллов, выращенных в «реторте», то никакими, даже самыми отдаленными свойствами они не обладают, ибо представляют собой лишь блестящую бижутерию — именно так к ним и следует относиться человеку мыслящему.

Вступив же в общение с натуральным камнем, надев самое скромное колечко на руку, необходимо знать и всегда помнить, что даже в качестве просто украшения оно является безмолвным свидетельством вашего вкуса, самым беспристрастным индикатором ваших личных отношений с могучим царством Природы, а значит и гармоничности вашего сосуществования с окружающим миром.

Как вы уже, вероятно, поняли, даже на столь бытовом уровне астроминералогия — наука серьезная и непростая. Все обо всем, для каждого и о каждом сказать, практически, невозможно, а потому — слушайте себя, ваша интуиция поможет здесь более любых популярных трактатов.

М. ПАВЛОВА.
(Журнал «Практичная мода»)

(Начало в № 11 за 1990 г.)



МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА...

Слова Б. ДУБРОВИНА

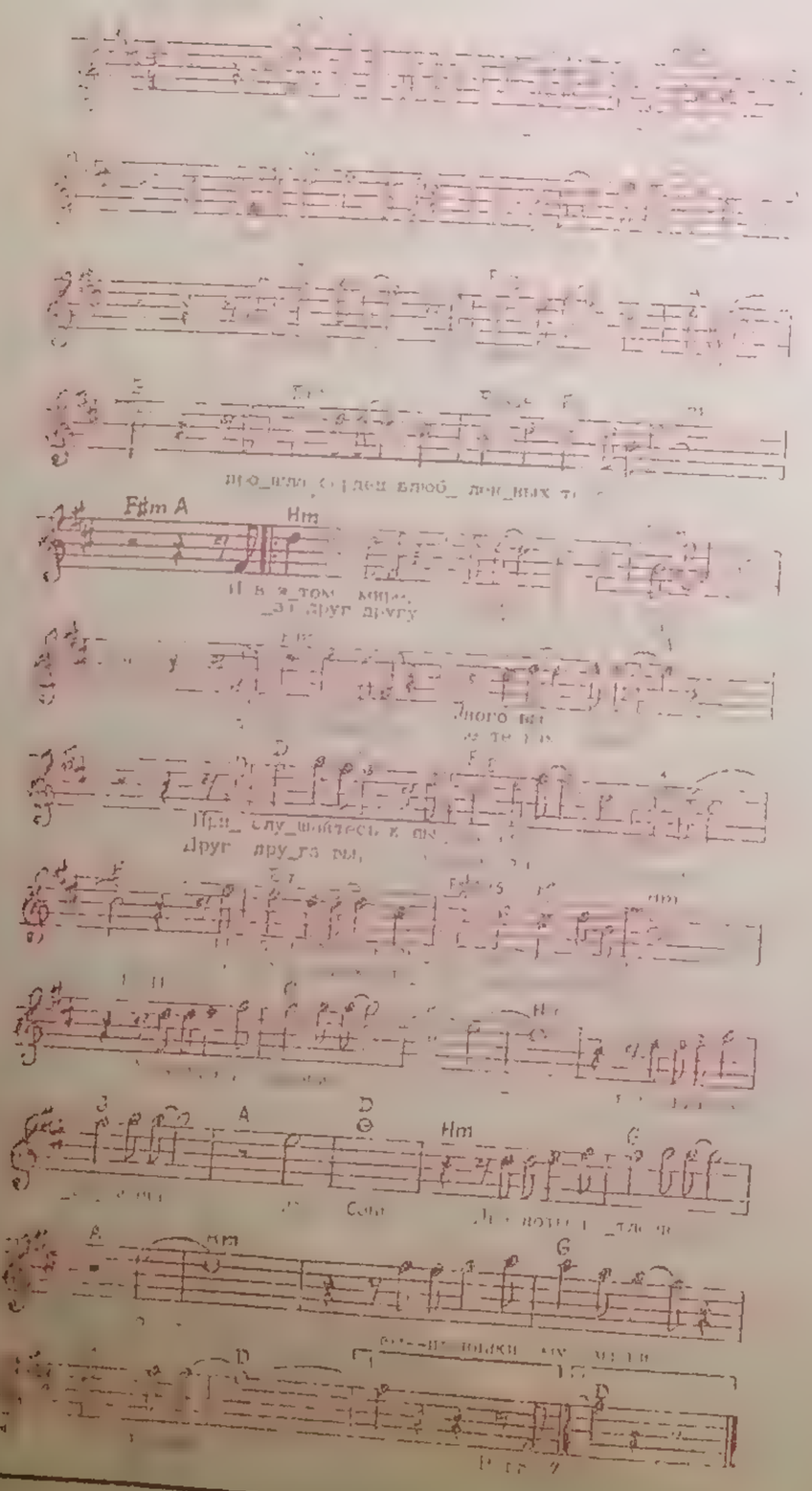
Музыка А. БАРЫКИНА

Вы друг на друга снова посмотрели,
Вам жизнь велела вместе быть всегда.
И сквозь года, как будто сквозь метели,
Прошла сердец влюбленных теплота.
И в этом мире, солнцем напоенном,
Припомните, как много вы прошли...
Прислушайтесь к дыханию ребенка,
Прислушайтесь к дыханию земли.

ПРИПЕВ: Мужчина и женщина...
Вам свято завещана
Любовь.
Две ноты нетленные,
Вы — пленники
Музыки и веков.

В глаза друг другу глубже посмотрите,
Одна любовь на свете вам судья.
Друг друга вы и звезды обнимите,
У вас в руках планеты всей судьба.

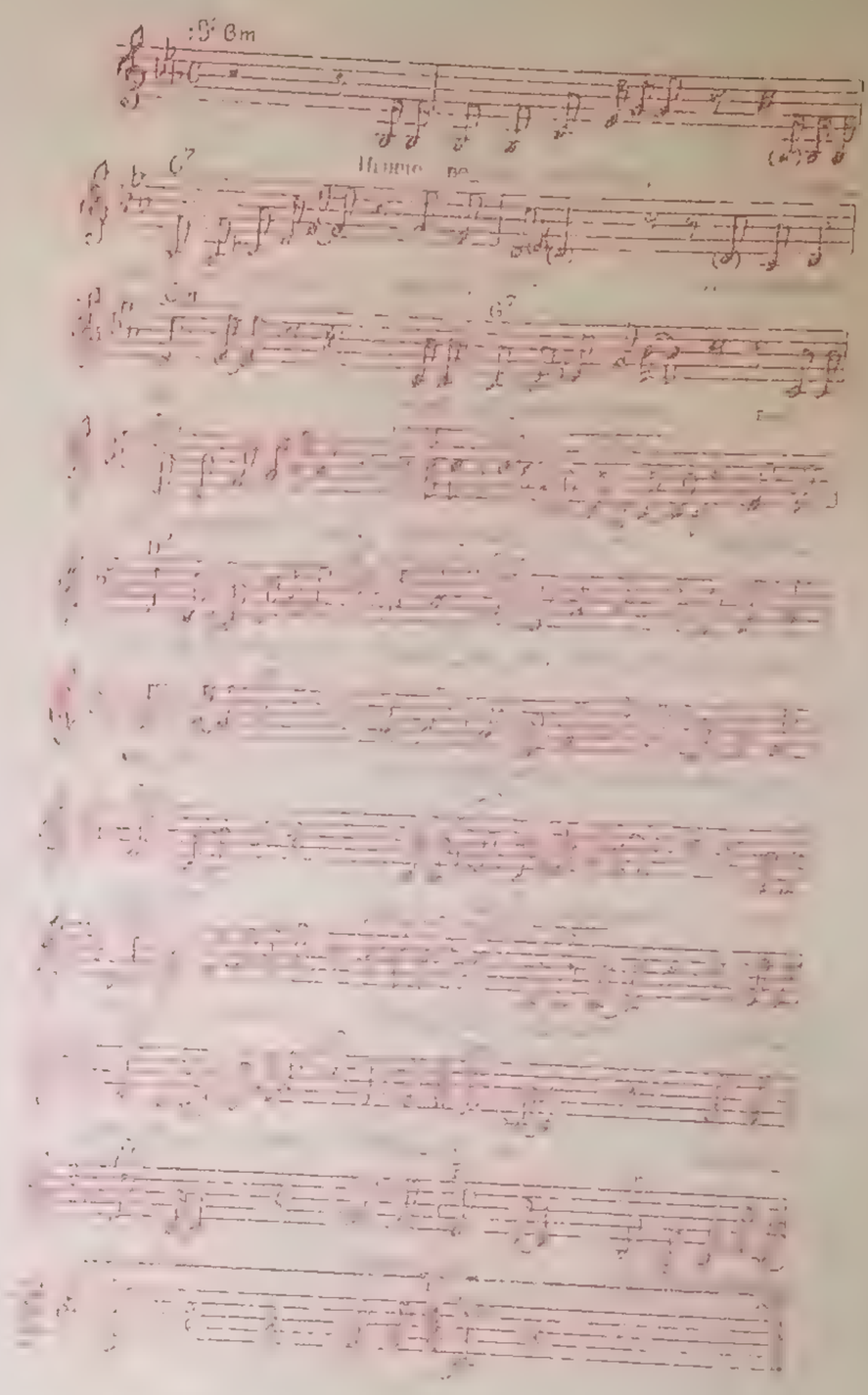
ПРИПЕВ.



ПРИГЛАСИТЕ МЕНЯ ТАНЦЕВАТЬ

Слова Л. ИВАНОВА

Музыка Д. РУБИНА



Нынче вечер хоть куда,
Разомкнулся навсегда
Круг забот. И в шумном зале
Звуки музыки летят.
Вижу ваш случайный взгляд.
Молодой человек,
пригласите танцевать.

ПРИПЕВ: Пригласите, пригласите, пригласите
И ладонь мою в руках своих сожмите.
Лет десяток с плеч долой,
В омут танца с головой.
Молодой человек,
потанцуйте же со мной.

Я в кругу своих друзей,
А вы со спутницей своей,
Слишком юной, незнакомой.
Вам лет двадцать —
двадцать пять.
Пригласите танцевать,
Молодой человек,
танцевать — не целовать.

ПРИПЕВ.

Мне бы вас околдовать,
Обрести и потерять.
Загореться и погаснуть.
Ваша спутница простит,
Если вдруг нас окружит
В этот вечер, в этот час
Только танец, только раз.

ПРИПЕВ.

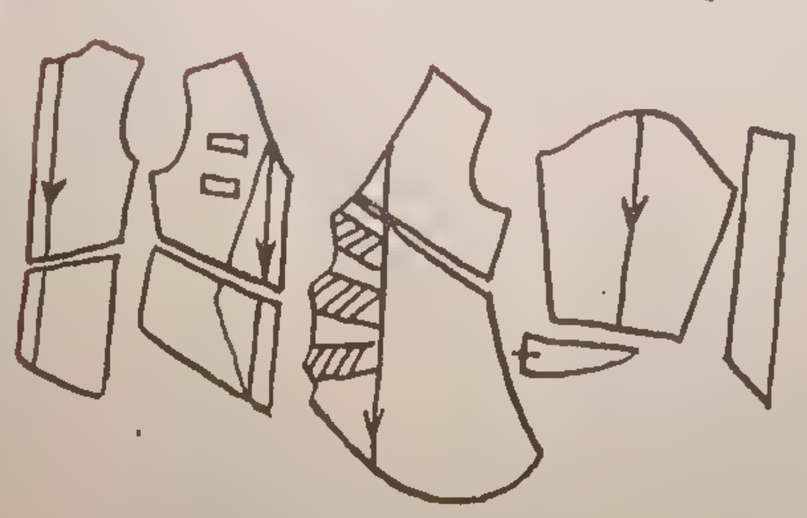
3
3'
U
P

Расход ткани: 2,5 м (красная), 0,50 м (черная) при
ширине 150 см.
Спинка (верхняя часть) — — 2 детали
Спинка (нижняя часть) — — 2 детали
Боковая часть спинки — — 2 детали
Полочка — — 2 детали
Кокетка полочки (черная) — — 2 детали
Центральная деталь полочки (черная) — — 2 детали
Подборт — о — 2 детали
Рукав — р — (верхняя), — р' — нижняя часть рукава
2 детали
Задняя половинка юбки (верхняя часть) — 3 — 2 детали
Задняя половинка юбки (нижняя часть) — 3' — 2 детали
Передняя часть юбки — п — 2 детали
Пояс юбки 72,0 × 7,0
Детали даны без припусков на швы.

ЖАКЕТ С ДРАПИРОВКОЙ 176—92—96

Расход ткани: 2,0 м (черная), 0,85 м (красная) при ширине ткани 150 см.

Спинка (верхняя часть) — с —	2 детали
Спинка (нижняя часть) — с′ —	2 детали
Левая полочка, верхняя часть (красная) — л —	1 деталь
Левая полочка, нижняя часть (красная) — л′ —	1 деталь
Правая полочка, верхняя часть — п —	1 деталь
Правая полочка, нижняя часть — п′ —	1 деталь
Рукав — р —	1 деталь
Подборт правой полочки	2 детали
Воротник правой полочки —/—	1 деталь
	2 детали



ЖАКЕТ С ДР

V
3
3'
3'
3'
3'
3'
3
3
3

В глаза друг другу
Одна любовь на св
Друг друга вы и зве
У вас в руках планеты

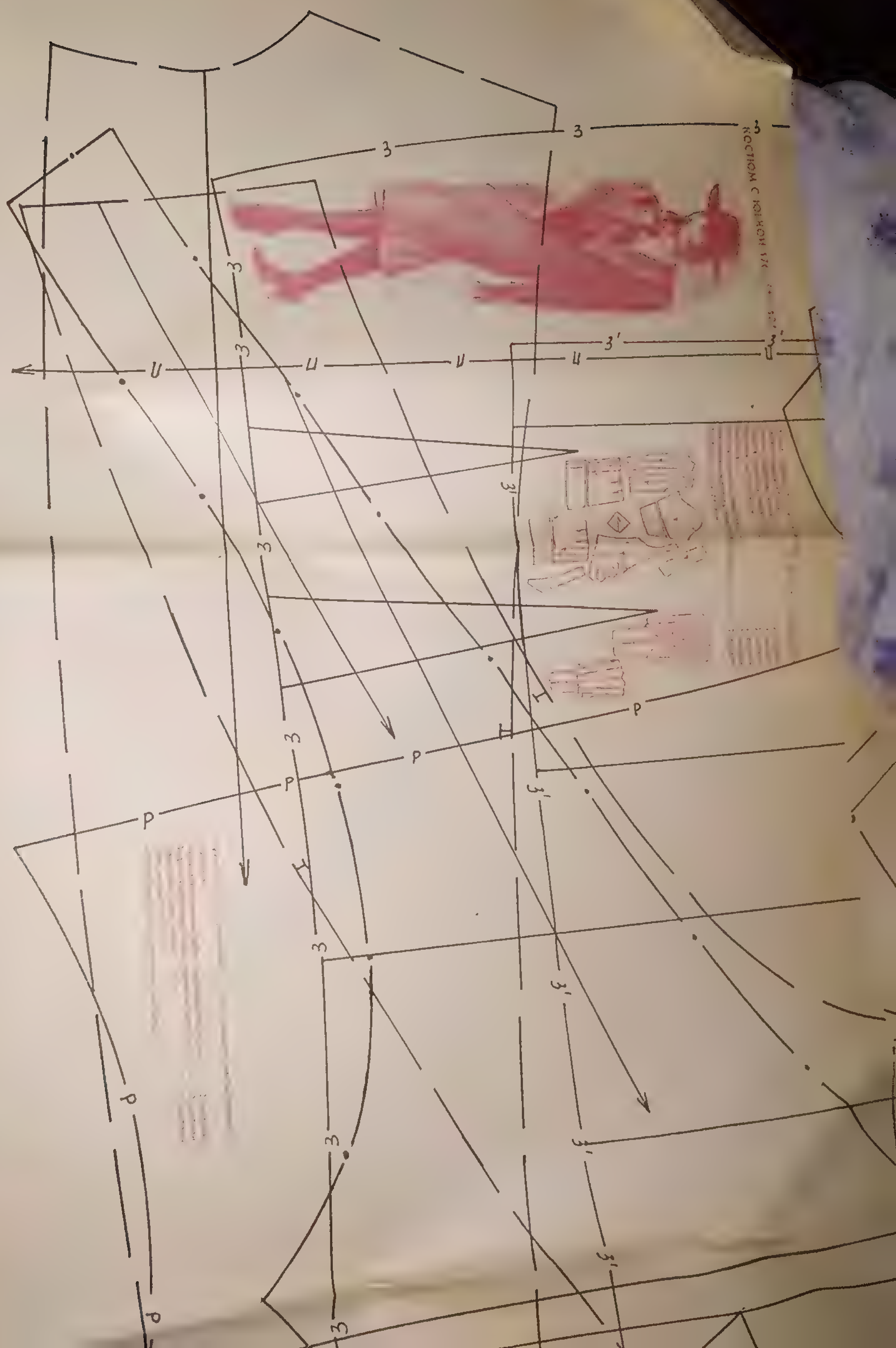
ПРИПЕВ.

Я в к
А вы с
Слишко
Вам лет д

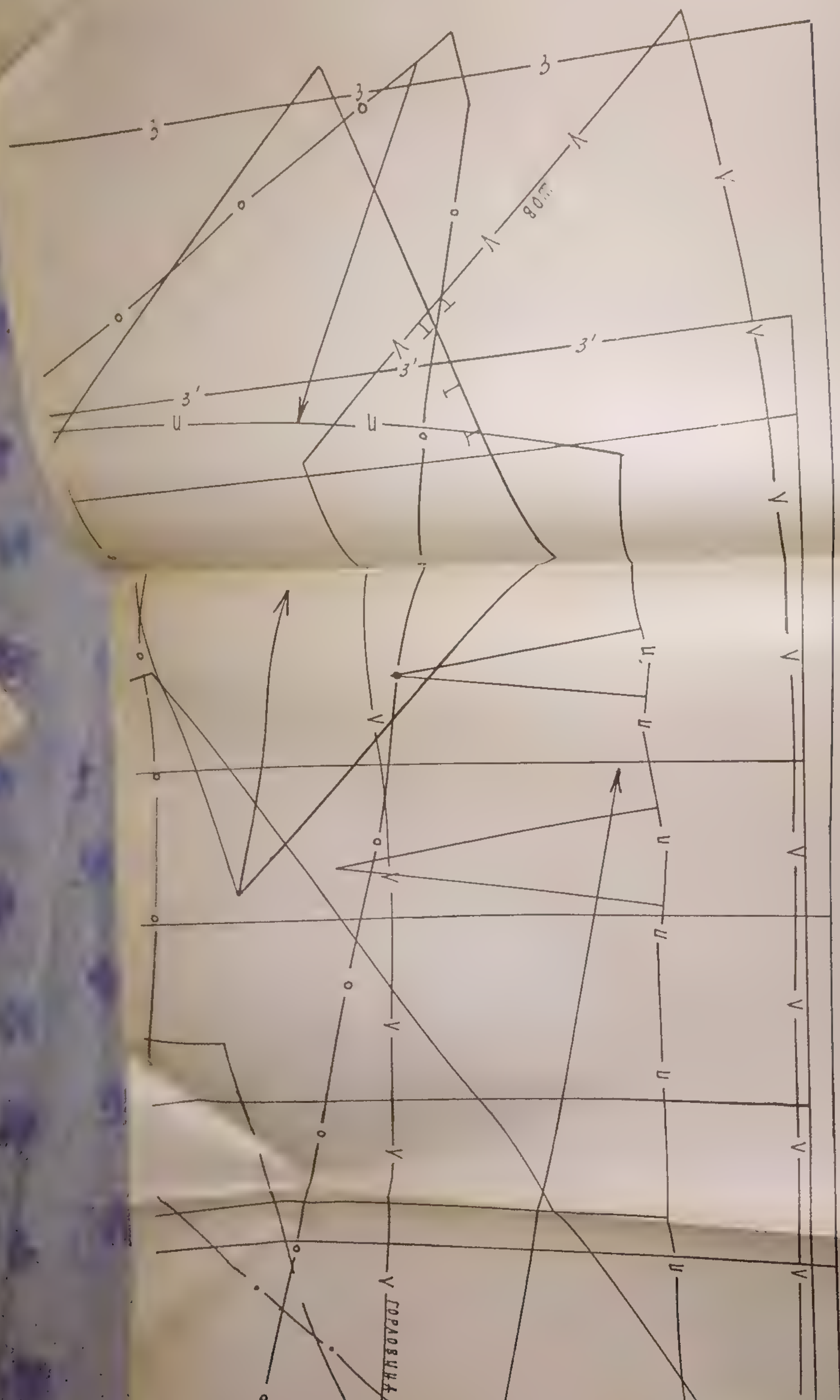
Пригласите т
Молодой чело

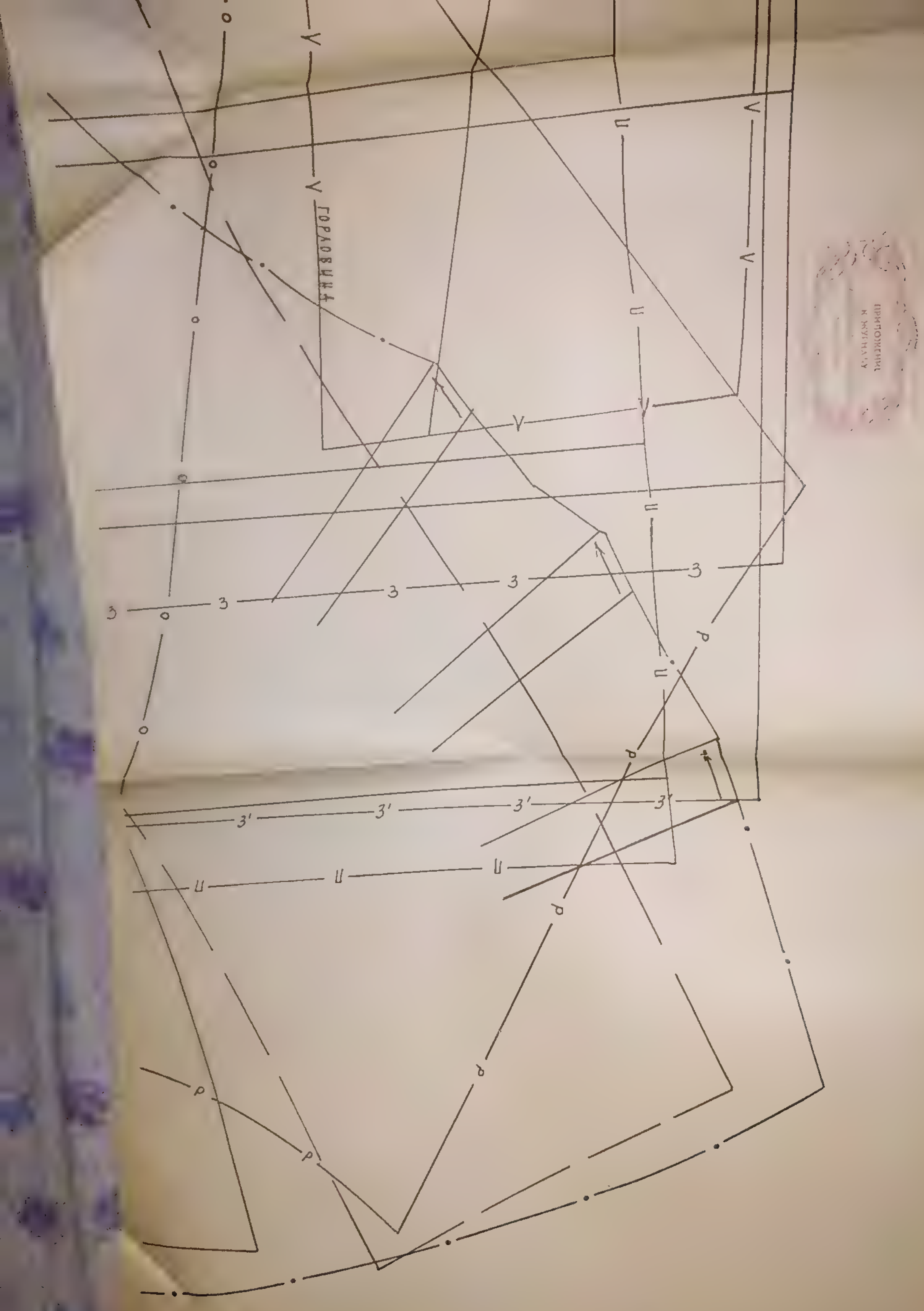
ПРИПЕВ.

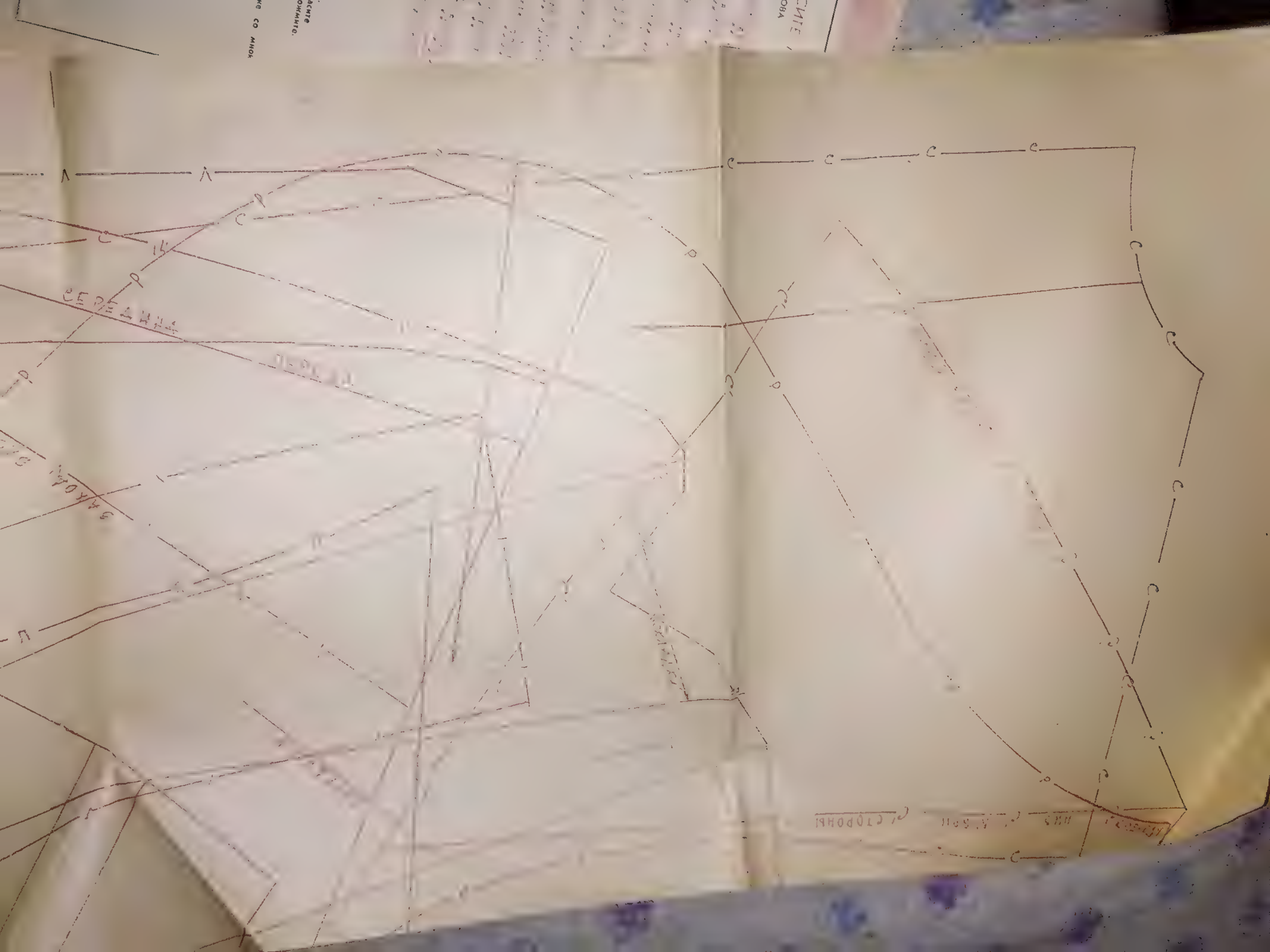
Мне бы вас околдовать,
Обрести и потерять,
згореться и погаснуть,
а спутница простит,
вдруг нас окружит
вечер, в этот час
танец, только раз.



Расход ткани: 2,5 м (красная), 0,50 м (черная) пр
Ширина ткани 150 см.
Спинка (верхняя часть) — | —
Спинка (нижняя часть) — | —
Боковая часть спинки — | —
Полочка — · —
Деталь полочки (черная) — v —
Центральная деталь полочки (черная) ———— 2 детали
Подборт —о— 2 детали
2 детали
2 детали
2 детали
2 детали
нижняя часть рукава — 2 детали
(верхняя часть) — 3 — 2 детали
(нижняя часть) — 3' — 2 детали


3
3
3
3'
3'
3'
U
U
Y
Y
Y


ГОРИЗОНТАЛЬ
0
0
0
0
V
V
V
V
II
II
II
II
3
3
3
3
3
3'
3'
3'
3'
d
d
d
d
ρ
ρ
ρ


СЕРЕДИНА

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 11 1990

Да не покинет нас чувство юмора!

Многие считают, что в сегодняшней обстановке, когда всего везде не хватает, когда надрываем нервы в очередях, совсем не до юмора. Но не скажите!

Читая письмо Марины С. из поселка Дятлово, я чувствовала: все ее существо кричало от обиды. «Не могу молчать, когда вокруг такое безразличие к беременным женщинам!» Она в декретном, у нее первая беременность, и, конечно же, в таком положении будущая мама как никто нуждается в поддержке и внимании. Но в автобусе теснота — не вздохнуть. И никто даже не шевельнулся, чтобы уступить место, все будто поприрастали к сиденьям... О чем тут говорить! Упрек не в бровь, а в глаз.

И та же ситуация, свидетелями которой оказались пассажиры минского троллейбуса. Тоже никто как будто не замечал молодой женщины с большим животом, но вдруг все услышали ее шутливый голос: «Товарищи, если не хотите, чтобы сын родился в троллейбусе, немножко посторонитесь...» И надо было видеть, как все заулыбались, кто-то уже готов был и место уступить, а в переполненном салоне образовался свободный проход, по которому молодая беременная женщина с гордой улыбкой шла к выходу. Она сохранила нервы для себя и будущего сына и не испортила настроения пассажирам, хотя многие из них и были смущены.

В обладании чувством юмора, быть может, наше спасение сегодня. Ведь не зря же невропатологи и психиатры замечают, что приток их пациентов увеличивается. Паралич власти, неразбериха в обществе, рост преступности, ожесточенность в отношениях людей, сплошные дефициты, талоны, очереди... Все это, безусловно, не прибавляет здоровья каждому из нас. Но все чаще подрываем его мы сами. Подрываем тем, что, как говорится, с полуоборота заводимся и устраиваем ажиотаж вокруг каждой мелочи.

Недалеко от моего дома — магазин «Товары для женщин». Идя на работу, время от времени останавливаюсь у ларьков, облепленных женщинами. Сюда выносятся на продажу майки, трусы, колготы, бюстгальтеры... Присмотрелась — многих уже видела вчера, позавчера и несколько дней назад. По разговорам чувствуется, что женщины давно перезнакомились и даже сдружились, переходя друг к дружке в очередь ко всем четырем ларькам. Невольно думаешь: сколько же нужно каждой из них этих трусов и колготок!

А к боковым дверям магазина и вовсе не подступиться: иногда здесь продают сапоги или туфли. Но сегодня разразились страсти — из-за чего бы, вы думали! — из-за бытовых сифонов. И надо было видеть восторг и одухотворение на лицах тех, кто выдирался из толпы с заветной коробкой в руках! Спрашиваю у одной из «осчастливленных»: для чего вам этот сифон, стоило ли давиться!

— Как это — для чего! — едва не поперхнулась она.— В хозяйстве пригодится!

Милые женщины! Давайте остановимся, отдышимся и со стороны взглянем на себя с ненужными сифонами и множеством другого барахла, без которого легче дышится в доме. Возьмите, к примеру, стиральные порошки. Не могу забыть, с каким гневом однажды влетела в редакцию посетительница после отоваривания первых талонов: она высчитала, что общий вес пачек на 100 граммов меньше предусмотренной нормы. Никак не могли успокоить дошедшую до исступления женщину. И вот все, да и она в том числе, на грани аллергии от ворохов этих пачек в квартирах: выделяется едкая пыль. Задыхаемся, а остановиться не можем: ведь талоны пропадут!

Рано или поздно наверняка так произойдет и с другими товарами. Конечно, без одежды и обуви не обойтись, но, опять-таки, нужно ли возводить все в такую высокую степень! Как-то не ушла от искушения и я: утром заняла очередь за сапогами. Закаленные очередники тут же написали на моей ладони номер: 149. Весь день остерегалась сжимать руку, чтобы не стереть его. А к вечеру вывесили объявление: поступления обуви не будет. Можете себе представить мое состояние. Будь они неладны, эти сапоги! Назавтра зашла в другой магазин и купила удобные суконные бурочки за 14 рублей. Благо на них еще нет дефицита. И хоть на работе мою радость остудили — обновка-то называется «прощай, молодость!» — но не унываю: это же не конец света.

Да не покинут нас надежда и чувство юмора, которое еще может спасти наши души.

Рецепты со всего света

ГОТОВИМ ВКУСНО

АВСТРИЙСКИЕ КНЕДЛИ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Продукты: 350 г говяжьей или свиной печени, 200 г черствой булки, чайная ложка соли, 300 г теплого молока, небольшая головка репчатого лука,—2—3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, столовая ложка сливочного масла, 2 яйца, чайная ложка майорана, 1/4 чайной ложки черного молотого перца, 1 л мясного бульона.

Печень пропустить через мясорубку. Хлеб нарезать кубиками и намочить в молоке. Мелко нарезанные лук и петрушку спассеровать в масле. Яйца взбить, добавить остывшие лук и петрушку, майоран, перец, соль, соединить их с намокшим хлебом и печенью. Смешать продукты в однородную массу и разделать 8—10 кнедликов. В кипящую подсоленную воду опустить один из кнедликов для пробы. Если он начнет разваливаться, в тесто следует добавить несколько ложек панировочных сухарей. Варить кнедлики на небольшом огне в широкой и низкой посуде без крышки. Они считаются готовыми, когда всплывут на поверхность и слегка вращаются. Подавать к бульону или опустив в него.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ, ПО-АРАБСКИ

Продукты: 600 г филе рыбы, стакан сметаны, 30 г сливочного масла, черный молотый перец, лавровый лист, соль, 4 кислых яблока, 5 картофелин, огурец, листья зеленого салата, 5—6 ст. ложек подсолнечного масла.

Рыбу обмыть, нарезать, посолить и обжарить в смеси сливочного и подсолнечного масла. Переложить в посуду из жаропрочного стекла, поперчить, посыпать измельченным лавровым листом, залить сметаной и запекать 20 минут при температуре, 150 °С. На гарнир подать печеные яблоки, отварной картофель, салат и огурец.

ХАЛВА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Продукты: по стакану молока, воды, сахара и манной крупы, 125 г сливочного масла, 1/2 стакана грецких орехов, чайная ложка корицы. 1/2 чайной ложки порошка ванилина.

Сварить сироп из воды и сахара, добавив молоко и ванилин. Распустив масло, положить в него толченые орехи, слегка обжарить, всыпать манную крупу, подержать еще 15 минут на слабом огне, пока орехи не станут золотистыми, а крупа-красноватого цвета. Снять с огня и постепенно ввести молочную смесь, размешать, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 5—10 минут, пока смесь не сгустится и не начнет отделяться от стенок кастрюли. Готовую халву выложить на смазанный маслом противень пластом толщиной 2,5 см, остудить, нарезать на порции и посыпать корицей.

ЛУКОВЫЙ СУП ПО-ПАРИЖСКИ

Продукты: 4 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 л мясного бульона, 4 ломтика подсушенного хлеба, 100 г мягкого сыра, черный молотый перец, соль.

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами и спассеровать в масле до золотистого цвета. Переложить в кастрюлю-скороварку, залить бульоном и варить 4 минуты под крышкой. Сняв с огня, добавить соль и разлить в горшочки. Туда же положить хлеб, посыпать его тертым сыром и запекать в духовке, пока сыр не расплавится. Подавать суп горячим, посыпав перцем.

ПИЦЦА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Продукты: тесто для пиццы —200 г муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана теплого молока, 15 г дрожжей, щепотка соли; для начинки —450 г лука-порея, 50 г сливочного масла, 2 больших картофелины, пакет полуфабриката овощного супа, 50 г мягкого сыра, 2 яйца, 280 г молока, черный молотый перец, соль.

Замесить дрожжевое тесто, дать ему подойти, выложить на глубокую сковороду слоем в 20—25 мм. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде и нарезать, обжарить под крышкой в разогретом масле на сковороде. Тесто смазать жиром, распределить ровным слоем лук и картофель. Яйца взбить с молоком, посолить, поперчить и смешать с полуфабрикатом супа. Полученной смесью залить пиццу, посыпать натертым на терке сыром и поставить в умеренно нагретую духовку на 15—20 минут.

СПАГЕТТИ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Продукты: для соуса (его надо подготовить заранее) — 600 г помидоров, 5 ст. ложек подсолнечного масла, 3 зубчика чеснока, несколько листиков базилика, чайная ложка сахара, 150 г сыра, черный молотый перец, соль, 1/2 кг спагетти, столовая ложка соли.

Помидоры нарезать, потушить до мягкости. Протереть через сито, добавить толченый чеснок, масло, измельченный базилик, сахар, перец и соль. Варить соус на медленном огне, пока не загустеет. Отварить спагетти, откинуть на дуршлаг. При подаче полить горячим соусом. Отдельно поставить на стол тертый сыр.

СВИНИНА НА ПАРУ ПО-КИТАЙСКИ

Продукты: 500—600 г свинины (спинная часть или грудинка), 150 г (стакан) муки, немного сладкого соуса, приготовленного из муки и сахара, подсолнечное масло, перья зеленого лука (лука-порея), сахар, красный молотый перец, уксус, соль.

Мясо мелко нарезать и смешать с мукой, разведенной в 50 г воды. Добавить масло, уксус, соль и сахар. Положить измельченный лук, размешать и дать час постоять. Затем всыпать муку, переложить в подходящую посуду и поставить на 2 часа на водяную баню.

МОРКОВНЫЙ РУЛЕТ ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ

Продукты: 1 кг моркови, 750 г сахара, 6 яиц, 3 ст. ложки с верхом муки, чайная ложка питьевой соды.

Очищенную и промытую морковь отварить в подсоленной воде. Не давая ей остыть, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Желтки взбить с сахаром, соединить с морковью, всыпать просеянную с питьевой содой муку и тщательно вымешать. Последними ввести взбитые в пену белки и осторожно перемешать. Выложить смесь на противень, смазанный маслом и покрытый промасленной бумагой или пергаментом. Выпекать в духовке при температуре 100—120 °С. Остудив, смазать корж тонким слоем любого крема и свернуть рулетом.

САРДИНЫ СО СМЕТАНОЙ ПО-ШВЕДСКИ

Продукты: банка консервированных сардин, стакан сметаны, 1/2 кислого яблока, морковь, 2 соленых огурца, лимонный сок, соль.

Слить с сардин масло, вынуть кости. Яблоки и морковь натереть на крупной терке, огурцы нарезать кубиками. Посолить, заправить сметаной и лимонным соком.

АКЦЕНТЫ МОДЫ

БЕРЕТ

СВЯЗАННЫЙ СПИЦАМИ И НА МАШИНЕ

Берет 56 размера выполняется из 100 г ровницы в 1 нить. Спицы 5 и 2,5 мм. Вязка платочная. Плотность вязаного полотна 14 петель на 10 см по горизонтали.

Берет состоит из шести клиньев, которые выполняют одновременно.

Наберите на спицы 7 петель (считая кромочные) и вяжите так.

1-й ряд: накид, 1 лицевая петля. В конце ряда на спицах 13 петель.

2-й и все четные ряды вяжите лицевыми петлями, накид провязывайте, не образовывая ажурное отверстие.

3-й ряд вяжите, как первый. В конце ряда на спицах 25 петель.

Отметьте цветной нитью каждую 4-ю петлю, которая будет на границе между клиньями берета. При дальнейшем вязании для расширения клина делайте по 1 накиду с обеих сторон отмеченных петель в следующем порядке: 3 раза через 1 ряд и 6 раз через каждые 3 ряда. Необходимо следить, чтобы донышко берета было плоским. Когда радиус донышка будет равен 14 см, а ширина каждого клина будет равна 15 см (126 петель), провяжите 6 рядов без прибавок.

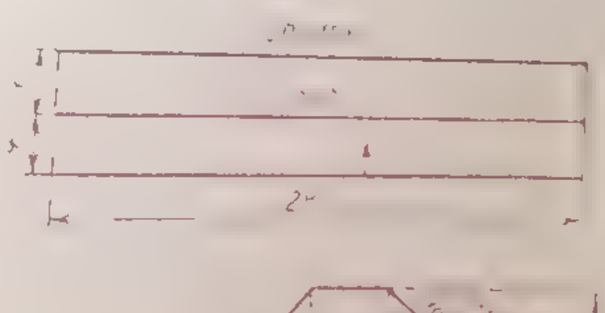
Затем убавьте 48 петель за четыре приема, провязывая через каждые 3 ряда 12 раз по 2 петли вместе через равные промежутки. Когда на спицах останется 78 петель, вяжите спицами 2,5 мм ободок резинкой 1×1 высотой 4 см. Берет сшейте по изнаночной стороне и прикрепите к ободку ленту шириной 1 см.

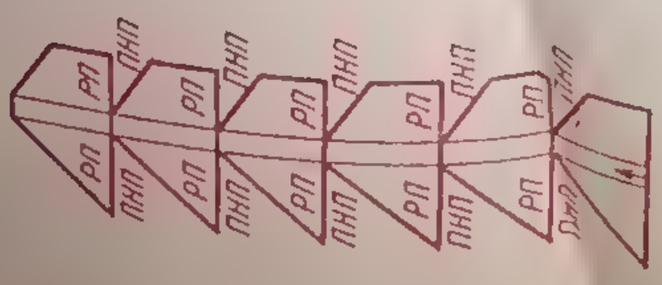
Такой берет можно связать и на машине чулочной вязкой из шерстяной пряжи № 24/2, соединенной в 3 нити. Вязание поперечное. Плотность вязаного полотна — 29 петель на 10 см по горизонтали и 40 рядов на 10 см по вертикали.

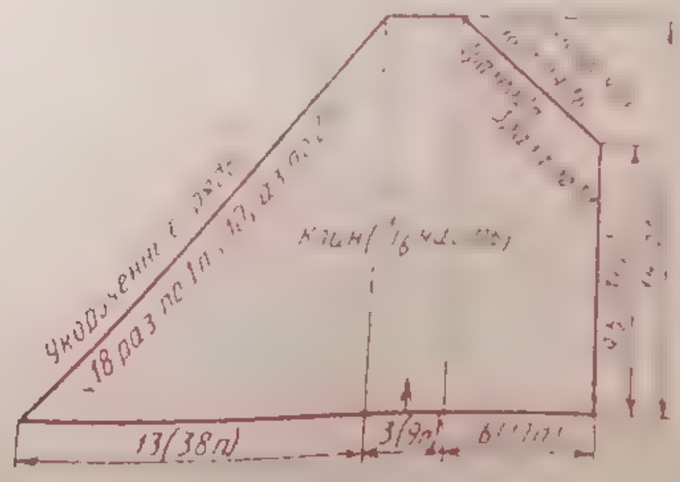
Берет состоит из 6 клиньев, которые выполняйте последовательно частичным вязанием. Наберите на иглы машины 64 петли вспомогательной нитью и затем вяжите основной нитью укороченными рядами, выдвигая с левой стороны машины в ПНП 18 раз по 1 игле и 10 раз по 2 иглы. С правой стороны машины вяжите ровно 36 рядов, а затем так же выполняйте оставшуюся часть укороченными рядами, выдвигая в ПНП 3 раза по 1 игле и 7 раз по 2 иглы. На машине останется 9 игл в РП. Поставьте все иглы в РП и повторите вязание еще 5 раз.

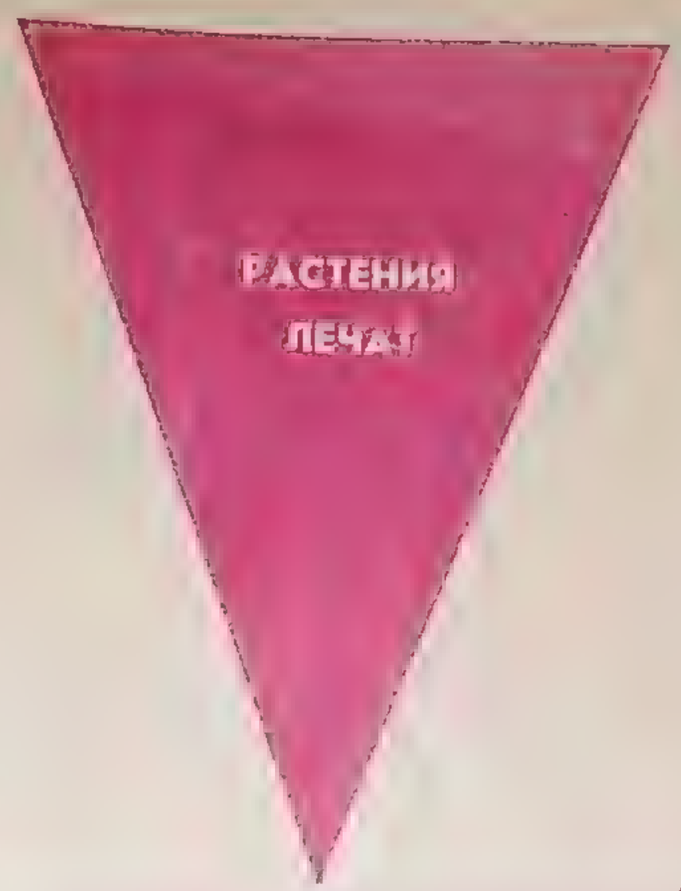
Закончите вязание вспомогательными нитями. Связанное полотно отутюжьте и сшейте. Теперь наберите на иглы машины 158 петель и вяжите ободок двойной ширины. Закончите вспомогательной нитью. Ободок пришейте к нижней части берета.

(Вязание. Альбом).









КОГДА ПОДБИРАЕТСЯ ОСЕНЬ...

Как бы ярко ни цвела весна, как бы ни грело жаркое летнее солнышко,— подкрадутся незаметно в свое время осенние дожди и туманы. И в жизни женщин происходит нечто подобное: еще, казалось бы, не миновала пора расцвета, как начинают беспокоить неприятные осенние хвори. Не печальтесь, дорогие, будьте мудрыми, ведь ни одной из вас не удастся миновать грустный этап старения, увядания женского организма, так называемый климактерический период. Будьте же готовы преодолеть его.

Симптомы весьма разнообразны. Наиболее характерные — приливы крови. Беспокоят нервозность, раздражительность, головная боль, потливость, бессонница, ознобы, боль в суставах, шум в ушах, головокружение, зуд половых органов. А причина одна — климакс. Медициной предложено много методов лечения таких больных. Прежде всего — общеукрепляющее лечение, диетический режим. Ежедневно в вашем меню должны быть овощи, фрукты, ягоды.

Назначить курс медикаментозного лечения может, безусловно, только врач, но огромную помощь ему могут оказать лекарственные растения. Вот несколько сборов трав, которые применяются при различных симптомах климакса.

Если за несколько дней до очередной менструации беспокоят головная боль, раздражительность, тошнота, нарушение сна, нагрубание молочных желез, зуд тела, боли в области сердца, сильная потливость, рекомендуется такой сбор:

Трава пустырника —20,0
Цветки или плоды боярышника —10,0
Трава сушеницы —20,0
Трава зверобоя —10,0
Трава тысячелистника —10,0
Цветки календулы —10,0
Трава шалфея —20,0
Цветки ромашки —20,0
Кора крушины (добавлять при запорах) —20,0

Плоды шиповника —10,0

Смешайте 2 столовые ложки сбора, залейте двумя стаканами кипятка и настаивайте в термосе 20 минут, затем процедите. Пить горячим по полстакана три раза в день. Можно на прием по две чайные ложки меда и яблочного уксуса. Курс лечения длится два месяца.

В тех случаях, когда беспокоит зуд половых органов, помогают настой растений, которые регулируют обмен веществ в организме.

Корень валерианы —30,0
Лист мяты —30,0
Цветки ромашки аптечной — 40,0

Способ заварки тот же. Пить утром и вечером по стакану.

Или возьмите такой сбор:

Трава фиалки трехцветной — 20,0
Трава череды —20,0
Корень лопуха —10,0
Трава хвоща —10,0
Трава тысячелистника —20,0
Черная смородина, листья — 10,0
Листья крапивы —20,0

Смешать две столовые ложки сбора, залить двумя стаканами кипятка, настоять в термосе 30 минут, процедить. Пить горячим по полстакана три раза в день не менее двух месяцев. При запорах добавлять кору крушины. Можно добавлять мед и яблочный уксус.

При обильных менструациях назначают такой сбор:

Кора дуба —10,0
Трава пастушьей сумки —25,0
Трава тысячелистника —25,0
Корневище лапчатки прямостоячей —25,0

Принимать по стакану отвара утром и вечером.

А вот несколько сборов, регулирующих менструальный цикл.

При дисменорее применяют:

Кора крушины —20,0
Лист березы —20,0
Лист мяты перечной —20,0
Трава тысячелистника —20,0
Корень валерианы —20,0

Стакан настоя выпивают глотками в течение дня.

При меноррагии:

Кора крушины —25,0
Кора калины —25,0

Стакан настоя выпивают глотками в течение дня.

Большое значение имеют лечебные ванны, они могут сочетаться с приемом настоев лекарственных растений. В качестве примера приведу такую пропись для общей ванны:

Трава душицы — 1 ст. л.
Трава шалфея —2 ст. л.
Трава чебреца —1 ст. л.
Корневище аира —1 ст. л.
Трава полыни —2 ст. л.
Трава тысячелистника —1 ст. л.
Почки сосны —2 ст. л.

Смешать. Кипятить 5 минут в двух литрах воды, настоять 30 минут, процедить. Влить в теплую воду (37—39°) и принимать ванну в течение 15 минут два раза в неделю.

Буду рад, если мои советы и добрые пожелания помогут вам быстрее преодолеть этот грустный этап в вашей жизни, которым, к счастью, жизнь не кончается.

А. ГРИГОРЬЕВ,
заведующий Рубежевичской специализированной аптекой.
Столбцовский район.

ВЕЛИКОЛЕПИЕ БЛАГОРОДНЫХ КАМНЕЙ

Старинная персидская легенда рассказывает, что «благородные камни — творение Сатаны», который придал им чарующее великолепие, дабы возбуждать в слабых людских душах алчность и всяческие соблазны...

Вероятно, Сатана был тонким психологом, ибо через всю историю рода человеческого тянутся шлейфы событий удивительных, а порой и трагических, где судьбы людей оказывались теснейшим образом переплетены с драгоценными каменьями. Так, почти у каждого из знаменитых бриллиантов есть своя история, а жизнь людей, бывших их обладателями,— сюжеты для детективных романов.

Обычно выбор драгоценного камня зависел не только от веяний моды или личных вкусов человека — камень служил не только украшением, он мог быть признаком принадлежности к определенной профессии, мог исполнять роль талисмана, поддерживающего душевное равновесие, или служить амулетом («оберегом»), охраняющим своего обладателя от бед и болезней.

В народах Древнего Востока издавна жила вера в существование теснейшей взаимосвязи всего земного с миром планет, камней — со звездами, что, вероятно, и определило астрологическое соотнесение известных уже тогда драгоценных каменьев с определенными знаками Зодиака.

С точки зрения современной биокосморитмологии, согласованность индивидуальных ритмов человека с ритмами космоса происходит через его непосредственные контакты с миром растительным и минеральным. А так как зодиакальный знак рождения человека определяется по положению Солнца в момент появления его на свет, то взаимосвязь человек — минерал (как, впрочем, и металл, и растение) представляется логически вполне научно обоснованной. Классическая астрология подразделяет благородные камни не только по зодиакальным созвездиям, сколько по природным стихиям и основным планетам нашей солнечной системы. А потому бытующее соотнесение «камень — знак Зодиака» не представляется достаточно однозначным.

Астрология считает, что настоящими талисманами могут быть лишь камни, подаренные любящим вас человеком или доставшиеся вам по наследству. Камень купленный становится «вашим» далеко не сразу, а спустя годы и даже десятилетия. Камни с «дурным прошлым» (краденые, например) никогда не принесут никому добра. Есть камни, не предназначенные для постоянного ношения. Большинство благородных минералов требует обрамления в совершенно определенном металле — только в золоте, лишь в серебре или меди. Кольца с драгоценными и полудрагоценными камнями, носимые на не соответствующем им пальце или не на той руке, могут вообще не проявить своего благотворного влияния на владельца (а в ряде случаев оказать и негативное воздействие).

Приводимый далее перечень встречающихся полудрагоценных и драгоценных минералов содержит относительно каждого лишь самые общие (порой более любопытные, чем научно обоснованные) сведения, общий характер рекомендаций, сложившийся в народе исторически.

АГАТ. Говорят, что черный агат защищает от опасности, дает своему владельцу доброту, мягкость и внутреннюю уверенность. Двойственность человеческой натуры компенсируется при ношении агата на левой руке. Агат — один из тех редких камней, которые разрешалось носить в трауре.

АКВАМАРИН. Камень, укрепляющий слабый дух человеческий. Людям бесчестным носить его даже опасно — любая их ложь будет разоблачена. Считается, что аквамарин укрепляет счастье супружеской жизни, а в качестве лечебном — утишает зубную боль, облегчает желудочные и печеночные колики.

АЛМАЗ (бриллиант). «Радуга заточена в нем навечно» — камень прекрасный и... страшный. Счастье он приносит, лишь когда получен в дар или пришел по наследству. Это — первый камень Зодиака, где, подобно сжатой пружине, сконцентрированы особые энергии (потому он далеко не всем подходит). «Работать» такой камень начинает далеко не сразу — не ранее чем через 7—9 лет после дарения (а до этого может воздействовать даже негативно). В качестве талисмана бриллиант рекомендуется носить на шее (или на левой руке), при этом лучше, чтобы камень соприкасался с кожей.

АМЕТИСТ. Камень «мира и равновесия». Носить его рекомендуется в оправе из серебра (на безымянном пальце вашей счастливой руки), говорят, что это помогает исправлять пороки супруга. Еще аметист называют «камнем путешественников» — дневное изменение окраски камня предвещает непогоду (бурю на море). Ношение этого камня (но не постоянно) бодрит владельца, разгоняет дурные мысли, дарует добрые сны.

АЛЕКСАНДРИТ. Считается «тяжелым» камнем, ибо способен воздействовать на скрытые эмоциональные состояния человека. Подобно магическому барометру александрит указывает будущее, изменяя свой цвет (на некоторых руках цвет меняется очень часто). Такой камень могут носить лишь очень сильные люди, способные выдерживать любые жизненные испытания (после чего им обещается благодать). С александритом хорошо уживаются люди знаков стихии Огня, ибо это «рисковые» натуры, постоянно ищущие испытаний.

БИРЮЗА. «Небесный камень». Молодая — светлая бирюза показана лишь натурам активным, людям «рисковым» (но рискующим лишь собой). Для людей по характеру трусливых она противопоказана. «Зрелую» — голубую бирюзу молва людская связывает с властью, справедливостью и авторитетом. Это «камень храбрых», способных повести за собой других на борьбу со злом. Она полезна в делах сердечных, всегда была излюбленным амулетом девушек и молодых женщин. Зеленая («мертвая») бирюза пригодна лишь для людей уверенных в себе, уже достигших жизненных целей, и носить ее рекомендуют после 64 лет. Бирюза, оправленная в серебро,— лечебное средство против бессонницы и ночных кошмаров. Говорят, что «живая» бирюза дарует мир семейному дому, отводит гнев сильных мира сего и приносит счастье всем, соблюдающим нравственные заповеди, относительно же людей злобных и злоязычных бирюза откровенно враждебна.

ГЛАЗКОВЫЕ КВАРЦЫ (обереги). «Соколиный глаз», «кошачий глаз», «тигровый глаз» оберегают только людей, способных управлять собой. Подобно благородной собачьей душе, они преданы навсегда своему хозяину, который должен быть человеком достойным. Оберегать хозяина они начинают лишь через несколько лет после приобретения: в преддверии опасности такое кольцо (или браслет) начинает сдавливать руку (палец). Такое предупреждение может поступить даже за несколько месяцев.

М. ПАВЛОВА.
(Журнал «Практичная мода»).

(Окончание в следующем номере).

РОДОДЕНДРОН

РОДОДЕНДРОНЫ — удивительно декоративные вечнозеленые или листопадные кустарники, реже — невысокие деревья. Листья и цветы разнообразны по форме и размеру, цветки собраны в щитковидные или зонтиковидные соцветия, реже — одиночные или по два. Окраска венчика самая разнообразная с различными переходными тонами.

Для культивирования в условиях Белоруссии рекомендуется около 30 наиболее перспективных видов рододендронов. Общий период их цветения продолжается с третьей декады апреля — до конца июля.

Размножаются рододендроны семенами и вегетативно: черенкованием, делением кустов, отводками и прививкой.

Наиболее приемлемо размножение семенами. Высевают их в феврале — начале марта в пикировочные ящики, горшки или плошки. Следует избегать маленьких плошек или кубиков: в них быстро высыхает земля. Наполняют их субстратом так, чтобы до края осталось 1—2 см, тщательно разравнивают и поливают через мелкое сито. Семена смешивают с мелким песком и высевают на поверхность субстрата. Землей не присыпают. Густой посев не рекомендуется.

Посевы обильно поливают из пульверизатора или лейки с мелким ситом. Для поддержания постоянной и равномерной влажности почвы покрывают стеклом, ставят на стеллажи или на подоконник (в квартире). Чтобы не появилась плесень, ежедневно проветривают (снимают стекло на непродолжительное время). Если наклюнувшиеся семена хоть раз подсохнут, они уже не взойдут.

С появлением первых настоящих листочков проводят пикировку с расстоянием 2×3 см. Для полива лучше использовать дождевую или снеговую воду комнатной температуры. Водопроводную воду в течение суток выдерживать в открытой посуде.

Через три недели после пикировки растения подкармливают полным минеральным удобрением: на литр воды берут 3—4 грамма смеси. Используют физиологически кислые минеральные удобрения (сернокислый аммоний, суперфосфат, сернокислый калий). Подкормка проводится два раза в месяц до второй пикировки (ее делают в августе по схеме 4×5 см). Весной, когда минует опасность заморозков, ящики с пикировками выносят в полутень на свежий воздух. В сентябре ящики с растениями первого года переносят в помещение и держат до февраля при

температуре 5—8 градусов тепла. Поливают умеренно, не допуская пересыхания почвы. В конце февраля — марте ящики ставят на стеллажи или возле окна (температуру повышают до 18—20 °С), где они находятся до посадки в открытый грунт. Высаживают сеянцы (в возрасте 16—18 месяцев) для доращивания в открытый грунт в конце мая — начале июня, когда минует опасность заморозков.

В конце осени растения необходимо укрыть еловым лапником (слоем 5—7 см) или сухим листом. В последующие годы рододендроны: желтый, японский, ноготковидный, даурский, Ледебура, короткоплодный, Фори и другие зимостойкие виды не укрывают: снежный покров предохраняет их от вымерзания. Но в бесснежные зимы необходимо укрывать и их. Рододендроны даурский, Ледебура зимуют вообще без укрытия. Весной, после таяния снега, укрытие постепенно снимают.

Большинство видов рододендрона зацветает на четвертый — шестой год.

Оптимальные смеси для посева семян и выращивания рододендронов в открытом грунте можно приготовить из вересковой, листовой земли и крупнозернистого песка (в соотношении по объему 3:1:1); смесь сфагнового торфа верховых болот и полуперепревшей подстилки сосняка-черничника (2:1); смесь из дерновой земли, сфагнового торфа и крупнозернистого песка (1:4:1). Следует помнить, что для рододендронов необходимы кислые почвы, богатые перегноем, рыхлые, воздухо- и водопроницаемые. Кислотность почвы можно поднять путем ее подкисления: на 10 литров поливочной воды добавляют 3—5 миллилитров концентрированной серной кислоты.

После цветения растения высаживают на постоянное место. Посадочные ямы должны быть неглубокими, но широкими (в полтора — два раза шире кома). Глубина их 40—50 см, ширина не менее 70 см. Лучшее время посадки рододендронов — весна. После посадки обильно поливают. Вокруг посаженных кустов насыпают мульчу (торф, мелко нарубленная древесная кора, опавшая хвоя сосны, перепревший коровий навоз, опилки) слоем 3—5 см.

Улучшать почву необходимо через каждые 2—3 года. Для этого весной в приствольный круг взрослого растения вносят одно ведро питательной смеси (перепревший коровий навоз, разложившийся компост) и заделывают на небольшую глубину. Рано весной вносят в сухом виде смесь минеральных удобрений (сернокислый аммоний, суперфосфат, сернокислый калий) в соотношении по объему 2:1:1 по 80 граммов на квадратный метр. Второй раз подкармливают в конце мая — начале июня. Доза уменьшается на половину первой.

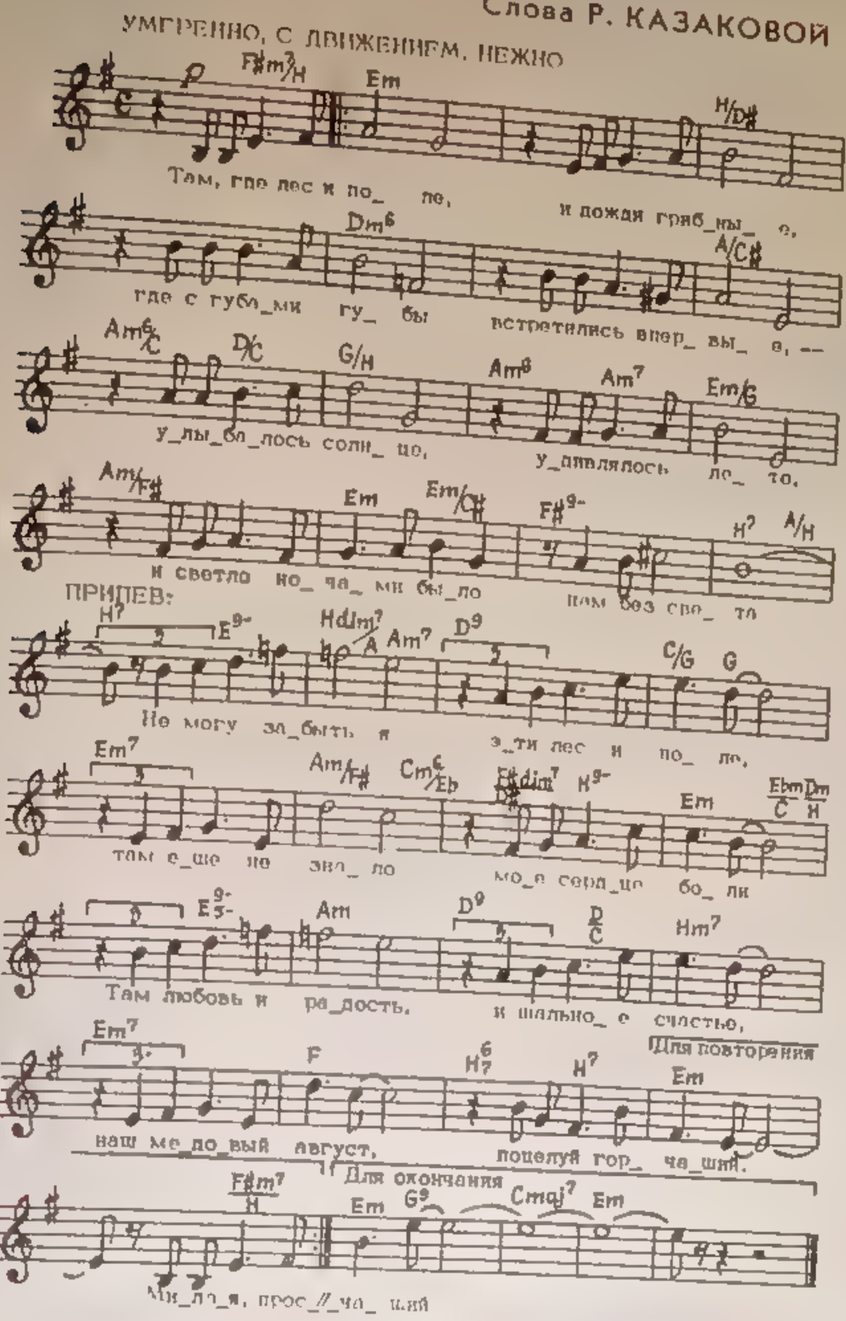
Вечнозеленые рододендроны лучше растут в местах, слегка затененных хвойными или лиственными (с глубокой корневой системой) деревьями и кустарниками, которые защитят от ветра. Листопадные виды можно выращивать при полном солнечном освещении.

С наступлением морозов вокруг кустов укладываются листья слоем 5—7 см, чтобы предохранить корневую систему от вымерзания. Вечнозеленые и относительно зимостойкие листопадные виды укрывают на зиму еловым лапником, а низкорослые — березовым или дубовым листом.

И. БОТЯНОВСКИЙ,
кандидат биологических наук.
Центральный ботанический сад АН БССР.

МЕДОВЫЙ АВГУСТ

Слова Р. КАЗАКОВОЙ Музыка Е. МАРТЫНОВА



Там, где лес и поле,
И дожди грибные,
Где с губами губы
Встретились впервые,—
Улыбалось солнце,
Удивлялось лето,
И светло ночами было
Нам без света.

ПРИПЕВ: Не могу забыть я
Эти лес и поле,
Там еще не знало
Мое сердце боли.
Там любовь и радость,
И шальное счастье,
Наш медовый август,
Поцелуй горчащий.

Милая, прости мне
Безрассудность эту:
В электричке зимней
Я туда поеду.
Снег пути не спрячет
К нашей светлой тайне,
И опять любовь назначит
Мне свиданье.

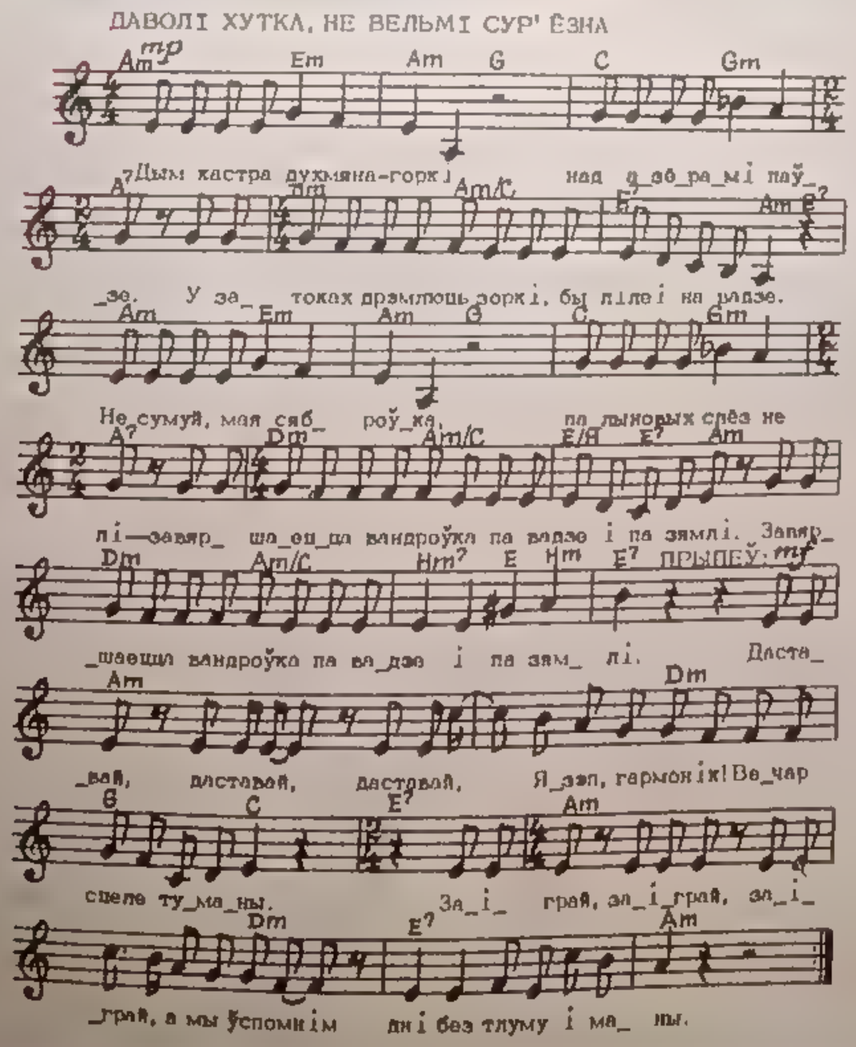
ПРИПЕВ.

В золотом и звонком
Августе медовом
Мы сердца связали
Памятью и словом.
Пролетают зимы,
Осени и весны,
А у нас, как прежде,
Август яснозвездный.

ПРИПЕВ.

ДАСТАВАЙ, ЯЗЭП, ГАРМОНІК!

Словы Л. ПРАНЧАКА Музыка Д. ЯЎТУХОВІЧА



Дым кастра духмяна-горкі
Над азёрамі паўзе.
У затоках дрэмлюць зоркі,
Бы лілеі на вадзе.
Не сумуй, мая сяброўка,
Палыновых слёз не лі —
Завяршаецца вандроўка
Па вадзе і па зямлі.

ПРЫПЕЎ: Даставай, Язэп, гармонік!
Вецер сцеле туманы.
Заіграй, а мы успомнім
Дні без тлуму і маны.

Успрымаецца іначай
Слоў ды спраў былых вага.
З беспрытульнай стала нашай
Жураўліная туга.
Так усё няскладна выйшла,
Так імкліва час прабег...
Хваляваліся за іншых
І забылі пра сябе.

ПРЫПЕЎ.

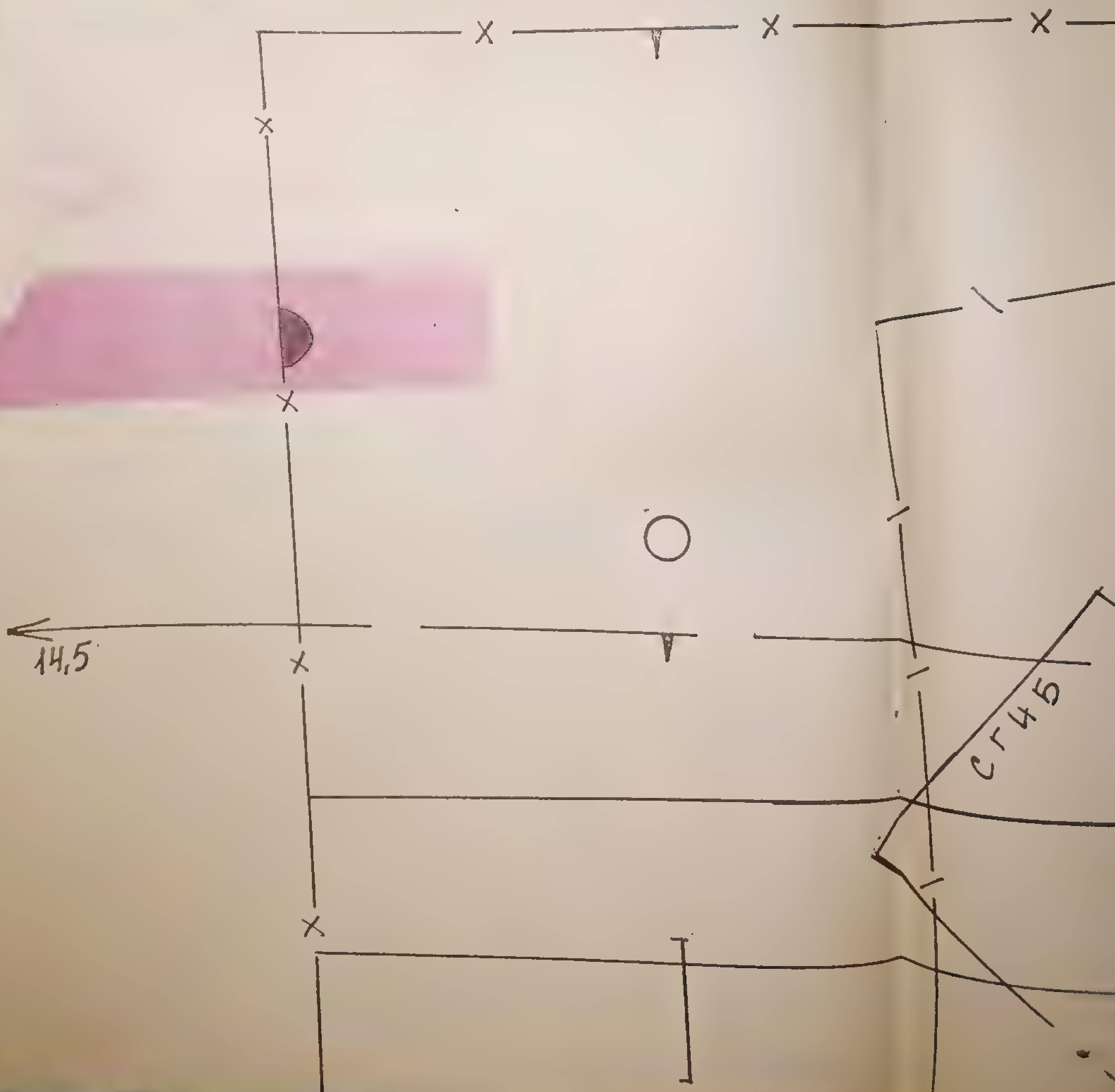
Развітацца не паспелі,
Развітацца не змаглі,
Не сказалі, што хацелі,
Што на потым бераглі...
Трыснягоў таемны шорах
Сумам сэрца апячэ...
На Браслаўскіх на азёрах
Мы сустрэнемся яшчэ!

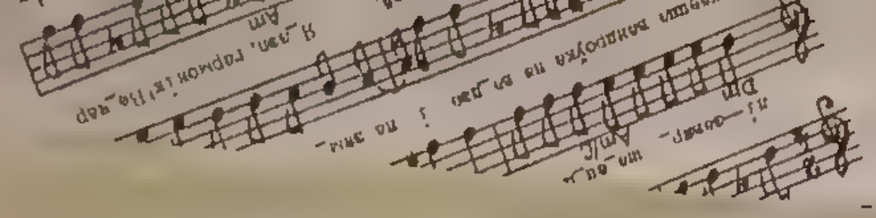
ПРЫПЕЎ.

ст
сгиб
сгиб

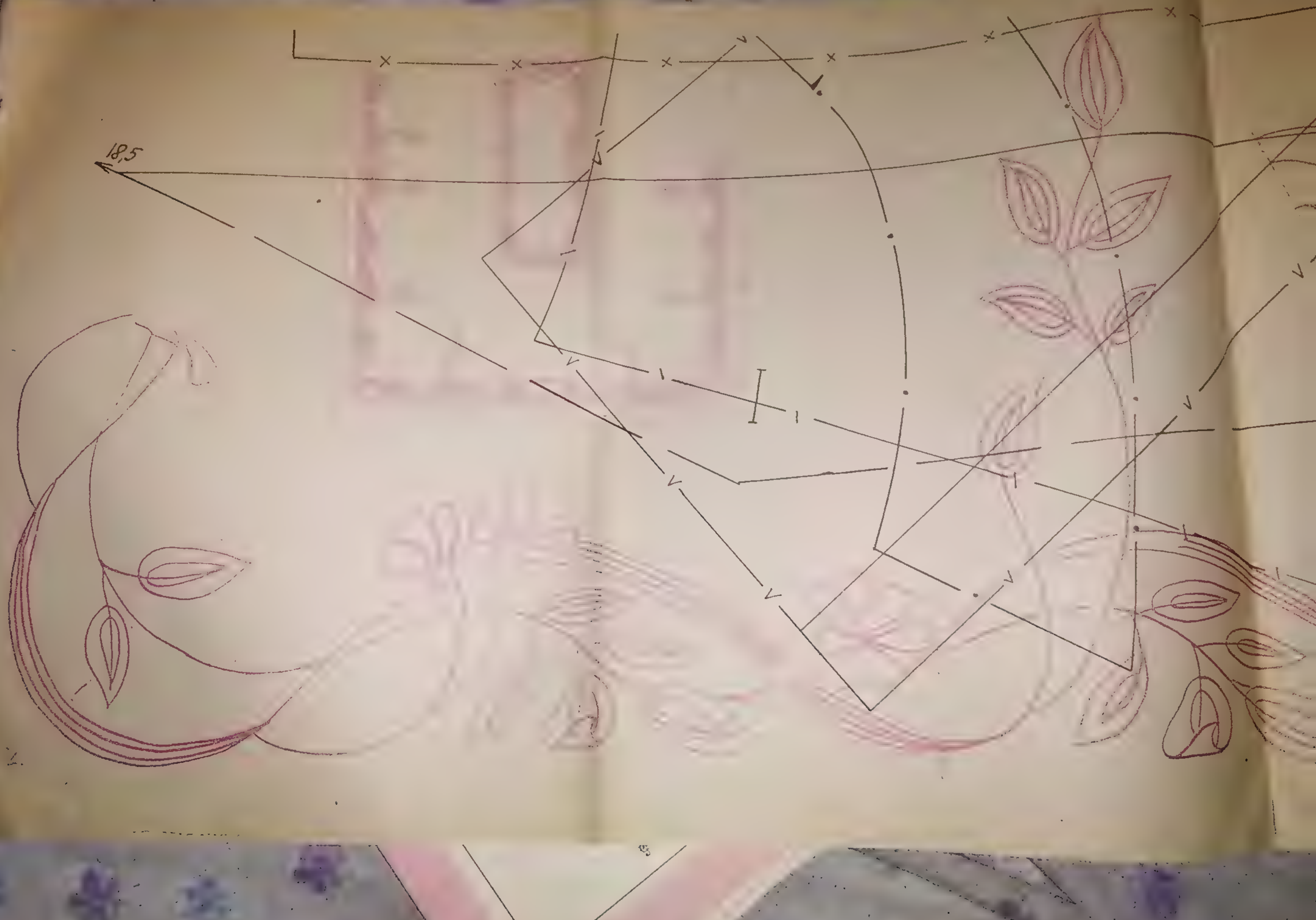
Г
Б
А
Г
А
Б

…РЫ ДЛЯ ВЫШИВКИ СКАТЕРТИ. Раз-
… Вышиваются гладью нитками светло-зеле-
…х, светло-желтых и желтых тонов.





Верхняя часть полочки (А, Б, и В) ——X——
Нижняя часть полочки (—»—) ——V——
Полочка (Г) —— ——
Рукав ——/——
Воротник (В) ——.——


18,5

5
7
4

ЧЕТЫРЕ МОДЕЛИ ПЛАТЬЯ ПО ОДНОЙ ВЫКРОЙКЕ

(детали этих моделей расположены на двух сторонах листа выкройки).

164-128-136

Расход ткани при ширине 140 см: на модель А — 2 м, на модель Б — 2 м 10 см, на модель В — 2м 80 см, на модель Г — 2 м.

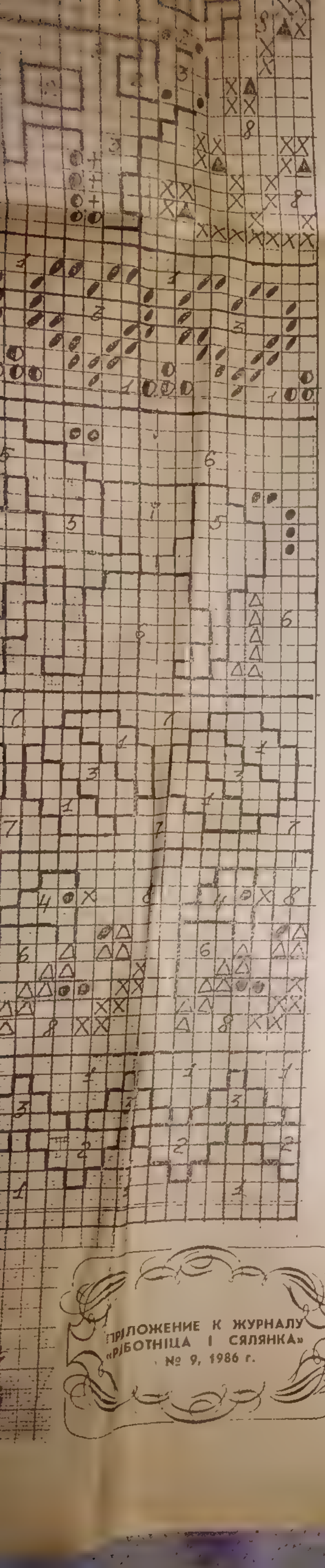
На детали полочки намечены линии отреза горловины и низа для моделей А, Б, В. Обратите внимание, что для модели Г отдельно дана выкройка полочки. Форму, размер и место расположения листочки для моделей А, Б и В перенесите с детали боковой части полочки. Воротник (модель Б) 64 \ 30 см, ширине в готовом виде 15 см — скройте по косой, чтобы он мягко драпировался.

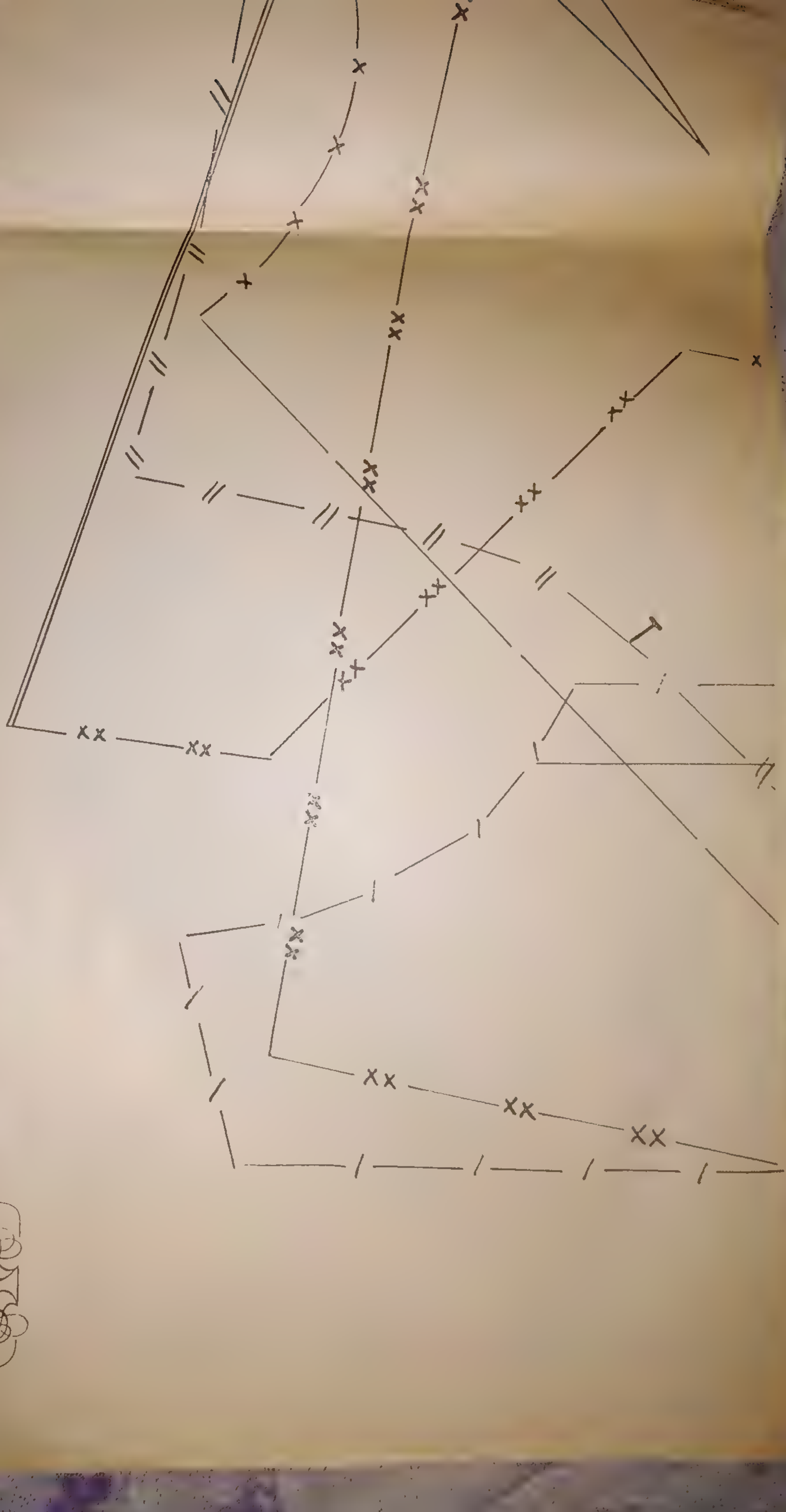
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Верхняя часть спинки ——V——
Нижняя часть спинки ——.——.——
Верхняя часть боковой детали полочки
Нижняя часть боковой детали полочки
Воротник (Г) ——
Стойка (А) ——\——

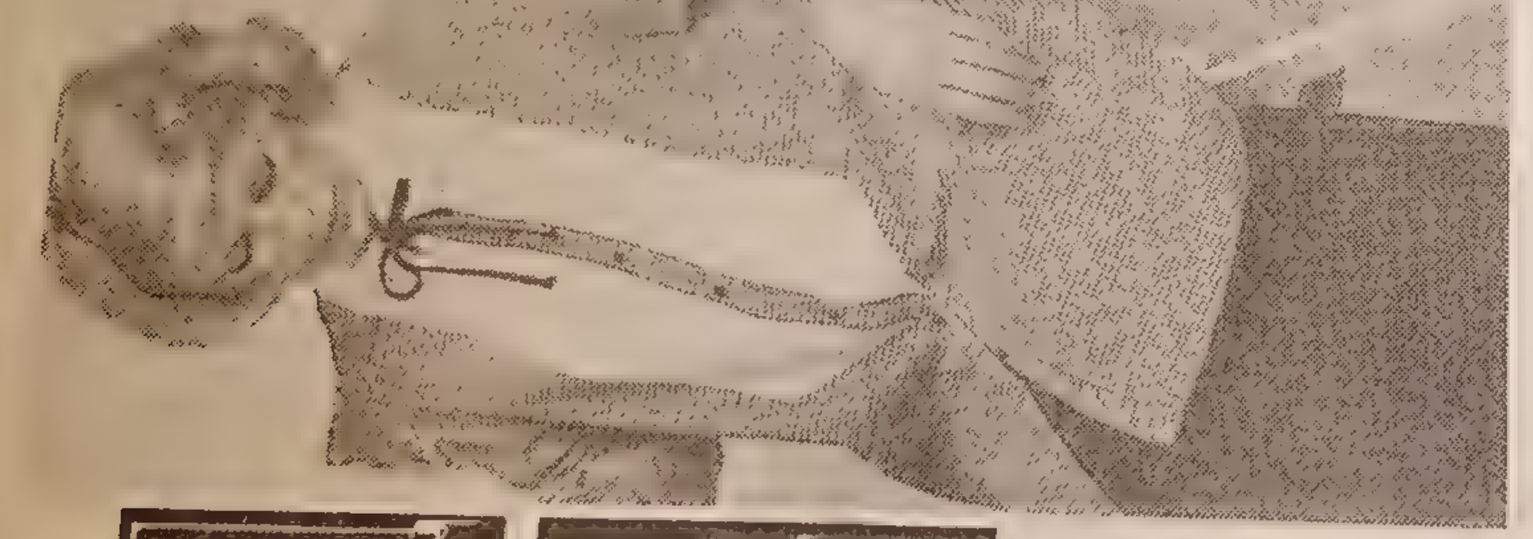
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА»
№ 11 '71

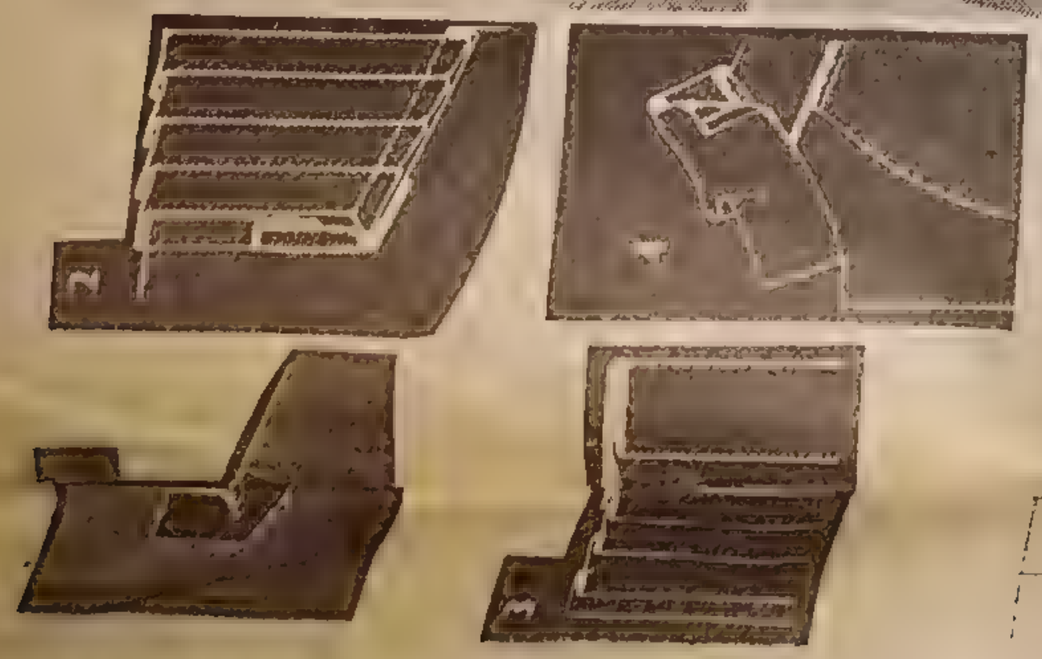
1 ● тёмно-коричневый
2 ◐ бурый
5 ○ желтый
4 X зелёный
6 △ светло-серый
6 ▲ серый
7 ● чёрный
8 + белый





ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 9, 1986 г.





БЛУЗА ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ. Блуза прямая, свободная, с застежкой на планках. На полочках — вставки из белой отделочной ткани с застроченными складочками. Рукава рубашечные, с удобными углубленными проймами, внизу на манжетах. Расход ткани на 48 размер при ширине 140 см: основной — 1 м 80 см, отделочной — 65 см.

Условные обозначения:

1. Спинка — x — x — 1 дет.
2. Полочка — xx — xx — 2 дет.
3. Вставка к полочке — — — 2 дет.
4. Нижний воротник — — — 1 дет.
5. Рукав — — // — // — 2 дет.

Планка к полочке блузы 76×2,5 см (2 детали).
Конструкция блузы рассчитана на подплечики.

Шить блузу начните с выстрачивания складок на вставках. Эта работа требует аккуратности и точности. Вставки к полочкам сначала скроите в виде прямоугольных полотен размером 62 × 36 см, на них выстрочите вдоль по 9 складок глубиной 1 см, причем сгиб первой складочки наметьте, отступив от края детали со стороны планки на 3,5 см. Складки заутюжьте в сторону боковых швов.

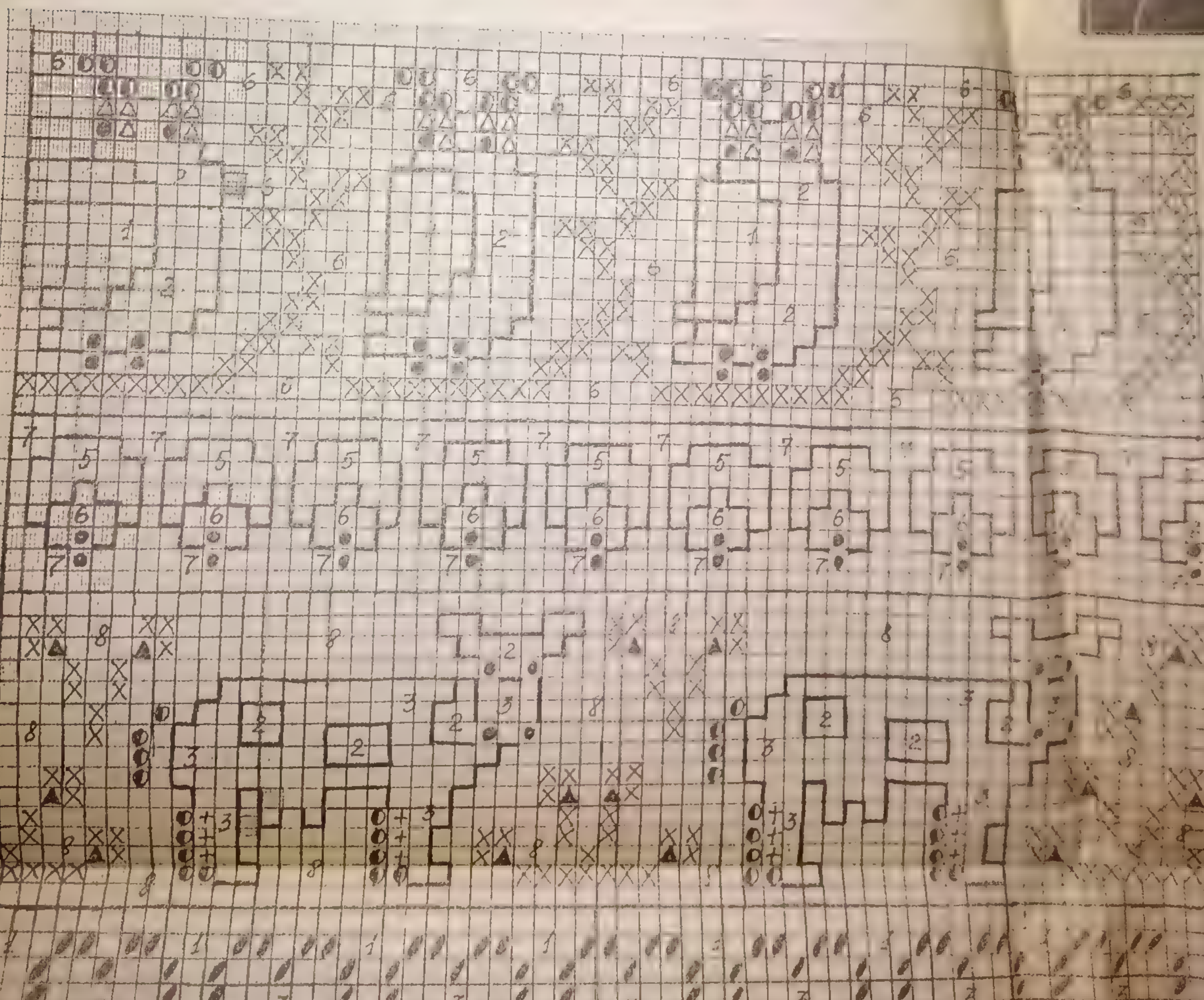
Прежде чем стачивать вставки с полочками, следует обработать углы соединения. Для этого к полочкам с изнаночной стороны притачайте или приметайте кусочки ткани шириной 3 см, выкроенные по форме углов, углы надсеките (1). Теперь соедините вставки с полочками. Припуски на швы вместе с подложенными деталями обметайте и заутюжьте, как показано на рис. 2.

Стачайте вытачки на спинке, стачайте и заутюжьте в сторону спинки плечевые швы. В открытые проймы втачайте рукава. Затем за один прием стачайте боковые швы и швы рукавов. Припуски на швы внизу рукавов обметайте, разутюжьте на две стороны и отстрочите на 0,5 см. Низ рукавов присборите. На манжетах вытачайте боковые стороны и запас под пуговицу. Манжеты притачайте.

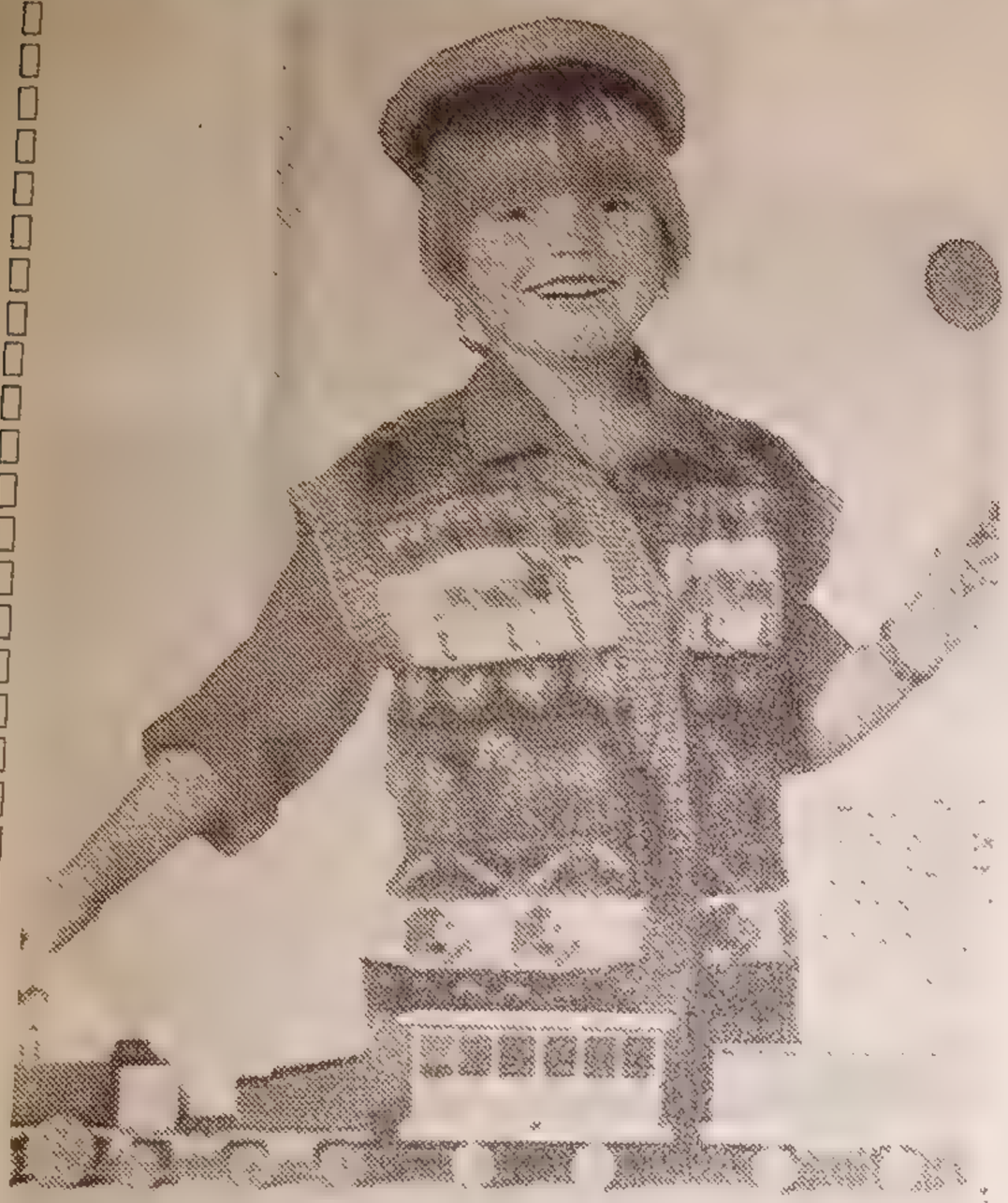
Теперь необходимо обработать застежку и втачать воротник. Одну сторону каждой планки настрочите на полочку, обтачайте подбортом из белой отделочной ткани. Края борта отстрочите вкрай (3). Предварительно вытачанный воротник по переду, до плечевых швов, втачайте между полочками и подбортами. По спинке притачайте только нижний воротник, а верхний — настрочите, закрывая шов притачивания (3).

Осталось подшить низ блузы, прометать петли и пришить пуговицы.

(Выкройка взята из журнала «Модели сезона»)



ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК



ДЕТСКИЕ МОДЕЛИ С ВЫШИВКОЙ

Цифры для 2-го размера даны в скобках. 2-й и 3-й размеры разделены тире.

Материал: шерстяные нитки средней толщины; разноцветные остатки для вышивки, таблица с рисунками, спицы 4 1/2.

Виды вязок: изнаночная гладь, чулочная вязка, резинка 1×1.

Образец плотности: 20 петель×25 рядов чулочной вязкой или изнаночной гладью спицами 4 1/2 составляет 10×10 см.

Примечание: изделие украсить вышивкой, потом растянуть, увлажнить и дать высохнуть, а затем сшить по швам.

ЖИЛЕТ

Рост 116/122 и 134/140 для 6/7 и 9/10 лет.

Материал: по 50 г ниток серого, коричневого, красного и синего цветов; 6 пуговиц; спицы № 5 и круговые спицы № 4 1/2. Образец плотности: 19 петель×24 ряда чулочной вязкой спицами № 5 составляет 10×10 см.

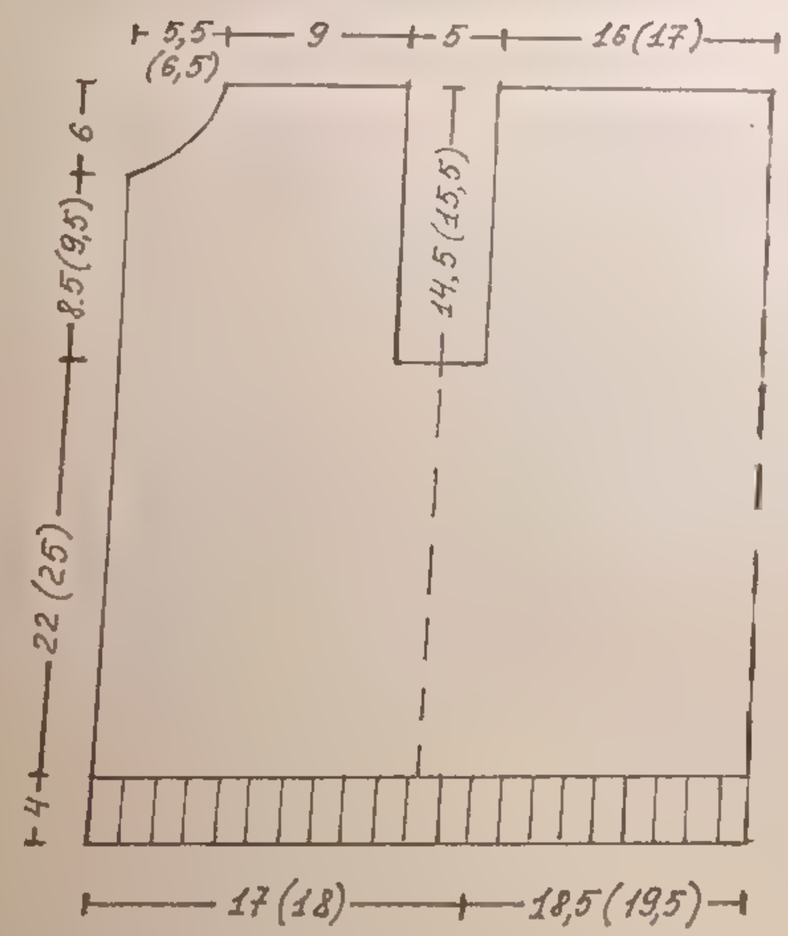
Перед и спинку вплоть до проймы вязать вместе. Набрать серыми нитками 135 (143) петли. После 10 рядов резинки вязать чулочной вязкой 10 (12) рядов коричневым, 11 (13) рядов белым, 9 рядов красным, 14 (16) рядов синим, 9 (11) рядов коричневым, 13 рядов белым, 6 (8) рядов красным, 16 рядов синим цветами. После 52 (60) рядов = 22 (25) см от резинки петли разделить. Сначала вязать средние 61 (65) петель спинки, при этом с двух сторон от петель спинки 10 петель закрыть для проймы. После 36 (38) ряда = 14,5 (15,5) см от раздела все петли закрыть. Затем продолжать вязать 27 (29) петель левой полки. После 22 (24) рядов = 8,5 (9,5) см от раздела для выреза горловины в изнаночном ряду закрыть сначала 4 (6) петель, а затем в следующих вторых рядах 3, 2 и 1 петлю.

Правую полку закончить аналогично, но в зеркальном отражении.

Примечание. Стыки плечей сшить. Нитками серого цвета набрать по горловине 62 (68) петель для бейки, после 8 рядов петли закрыть. По краям переда набрать по 70 (78) петель и еще по 6 петель с бейки. Итого 76 (84) петли.

Для прорезей на бейке правой полки в изнаночном 4-м ряду закрывать по 2 петли сначала 1 раз после 4 (6) петель и 5 раз после 11 (12) петель. В следующем ряду по 2 петли восстанавливать. По пройме набрать 56 (60) петель. Вязать бейку точно так же.

Изделие сшить с боков. Прорези обметать. Пришить пуговицы.



ДЖЕМПЕР

Рост 116, 128 и 140 см, для 6, 8, 10 лет.

Материал: 100 г ниток красного цвета, по 50 г ниток синего, белого и коричневого цветов.

Спинка. Набрать 68 (72—76) петель красными нитками. После 12 рядов резинки вязать изнаночной гладью (от кромочных 5 (6—8) петель изнаночной гладью и 25 петель чулочной вязкой для вставок). Вставка сначала синяя, а затем белая. Работать с пятью клубками. Смена цвета внутри ряда достигается перекрещиванием нитей друг с другом. После 20 рядов следующие 8 (10—12) рядов вязать нитками красного цвета изнаночной гладью. Эти 28 (30—32) ряда повторить еще 2 раза. Цвета вставок — белый и коричневый, затем коричневый и синий.

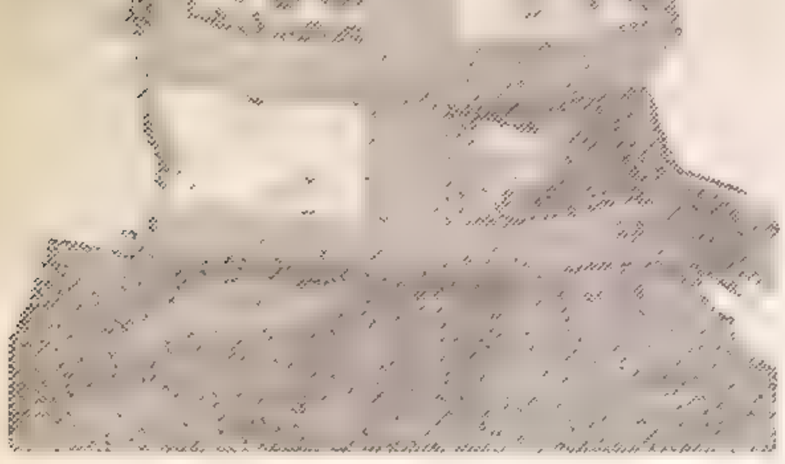
После 48 (50—54) рядов = 19 (20—21,5) см от резинки с двух сторон 5 петель вязать для отделки проймы резинкой. После 32 (36—44) рядов = 13 (14,5—17,5) см от проймы средние 38 (38—40) петель вязать резинкой для отделки выреза горловины, остальные петли — изнаночной гладью. После 5 рядов петли свободно закрыть.

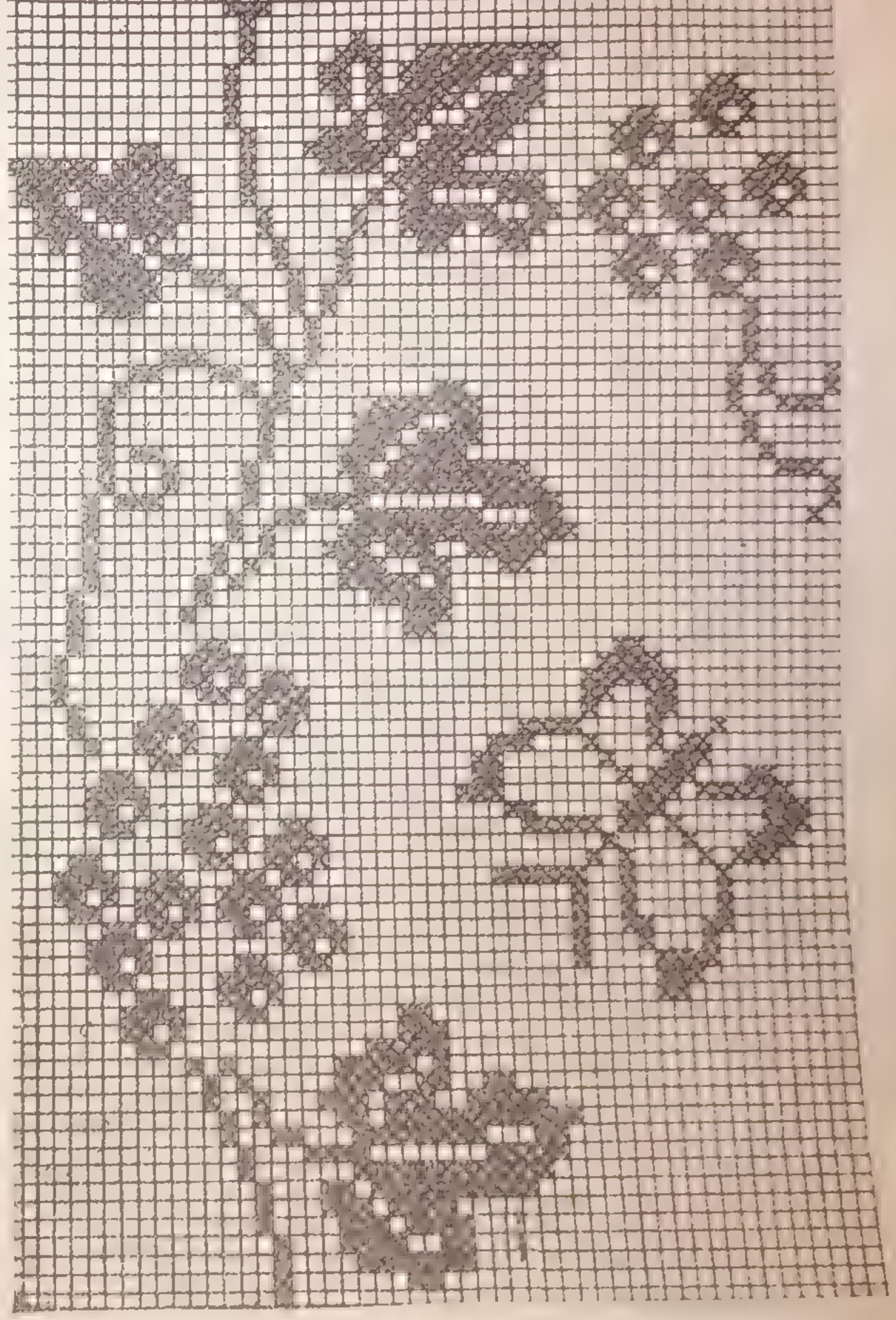
Перед вяжется аналогично. Рисунки на вставках вышиваются. (Узоры вышивки на обратной стороне приложения.)

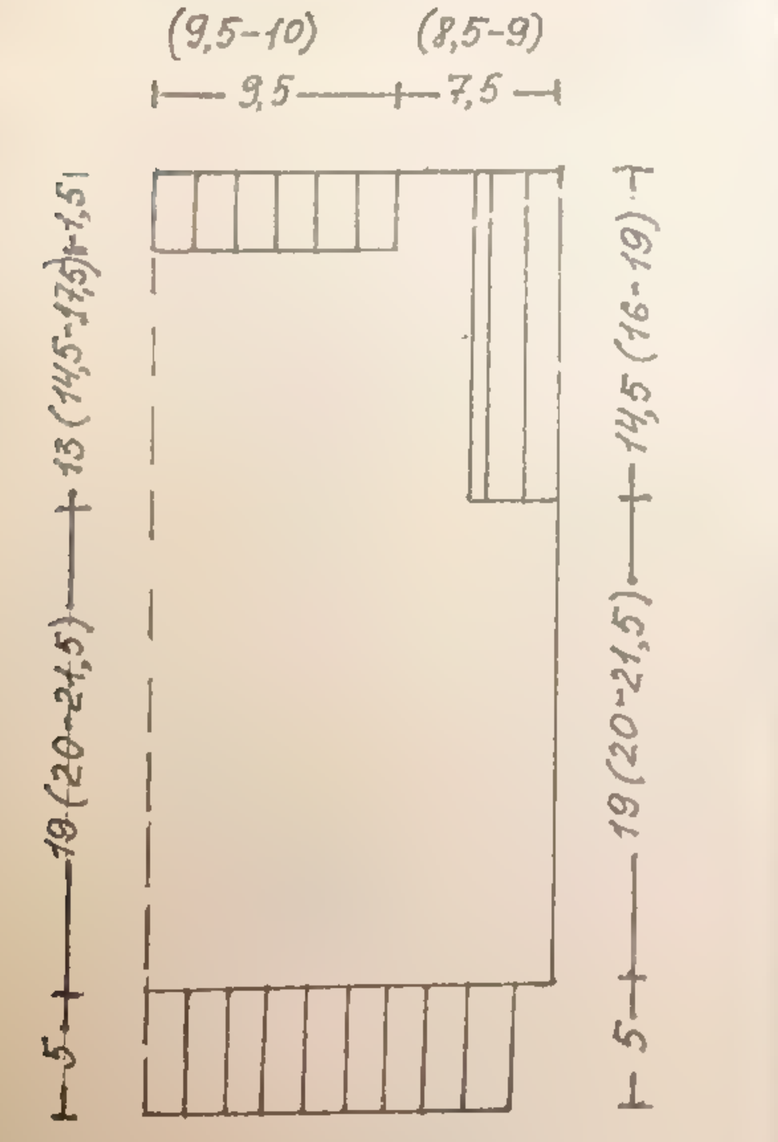
Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ШЕМИЗЕ

Это слово уже давно встречается в словаре моды.







Рисунки для вышивки салфетки, скатерти. Техника вышивки — крест.

ШЕМИЗЕ

Рисунки для вышивки салфетки, скатерти. Техника вышивки — крест.

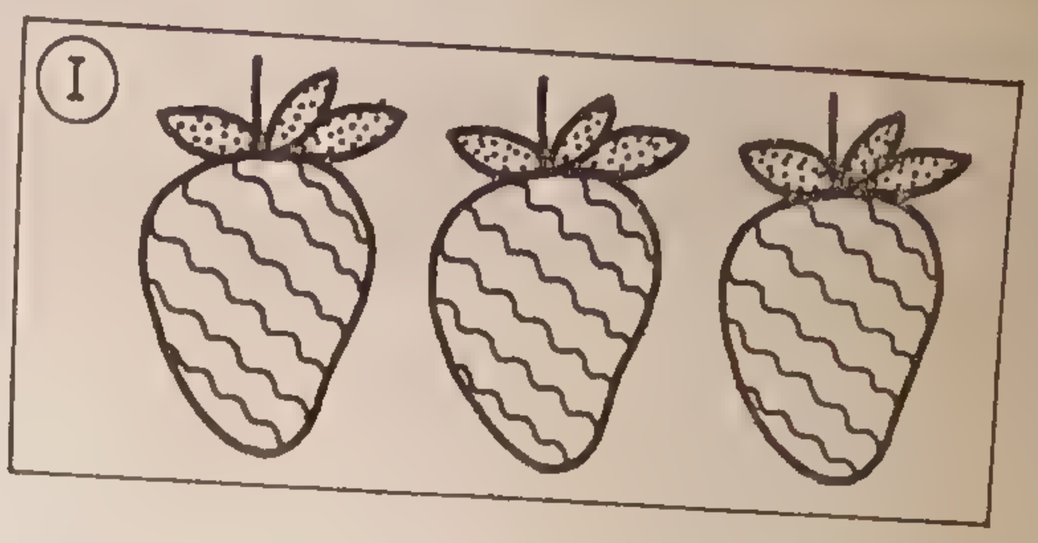
ШЕМИЗЕ

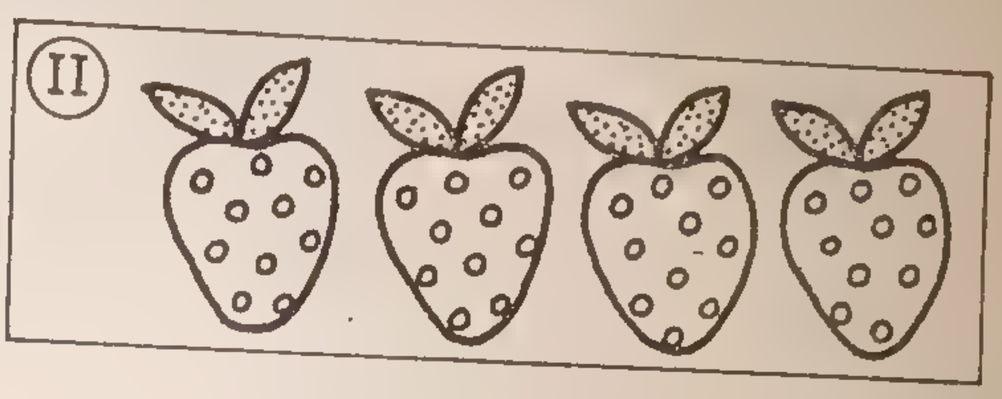
метаем на нужное место. Потом обрабатываем рукава, или они делаются с разрезом и манжетои, или рукава удлиняются на 10 см, потом концы загибаются. Подготовим воротник, сначала его сошьем, а, вывернув, вошьем. После чего он вкладывается между элементами стоечки (см. рисунок) и доделывается. Выгладим изделие. Порядок работы тот же, что и в шитье мужских сорочек.

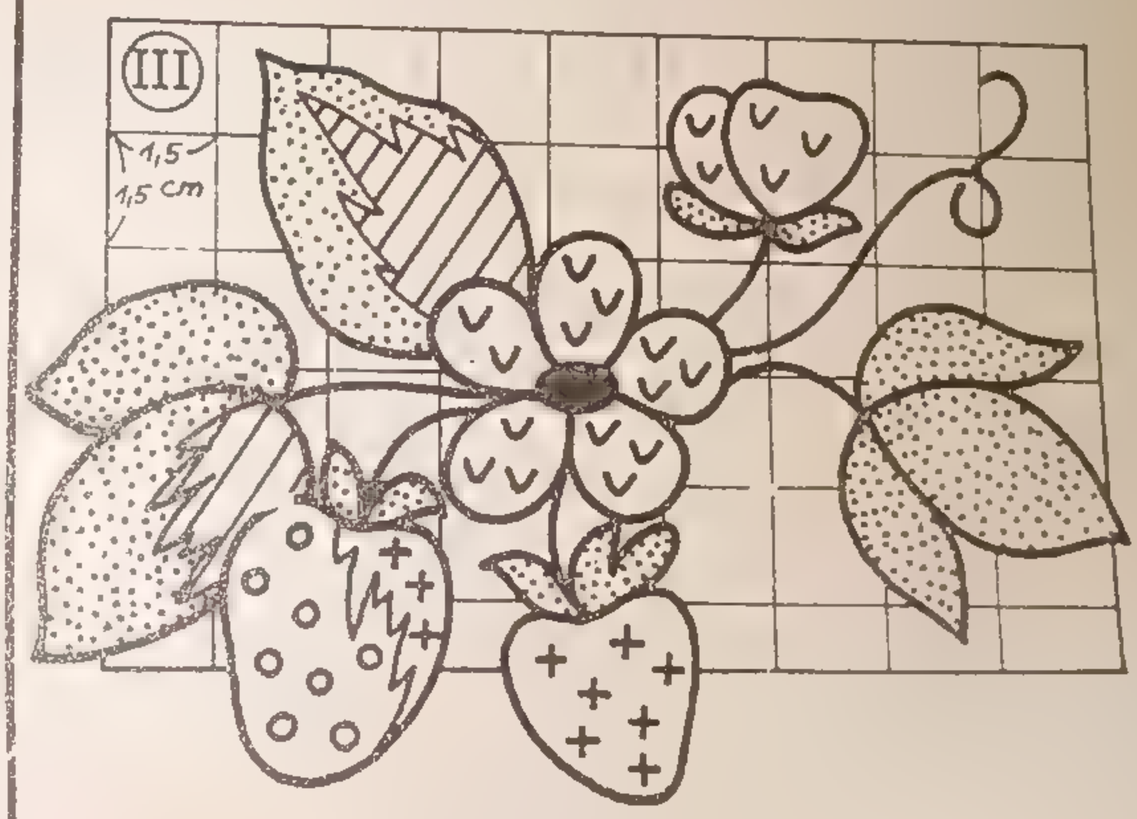
Так мы подготовили рукава и воротник. Вошьем рукава, потом сошьем боковые швы, швы рукавов, оставим место для разреза. Можно сшивать бельевым швом, т. е. сшиваем детали, загнув полсантиметра на лицевую сторону, а потом выворачиваем и с изнаночной стороны опять сшиваем, полсантиметра ткани загибаем внутрь. Таким образом, швы не надо обрабатывать. Воротник сшиваем следующим образом: лицевую сторону складываем с изнаночной стороной выреза, сшиваем, а вторую часть стоечки пришиваем вручную на лицевой стороне выреза.

Наконец определим длину и обработаем края разреза. Застежка делается на завязки или пуговицы, они вшиваются на расстоянии 9 см друг от друга по середине планки. Жакеты могут быть и без застежки, но с планкой.

(Журнал «Одивани», г. Прага)







— белый

— красный

— розовый

— темно-красный

— светло-зеленый

— темно-зеленый

— желтый

ложения.]

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ШЕМИЗЕ

Это слово уже давно встречается в словаре моды. «Ла шемизе» — в дословном переводе значит «рубашка». Мы знаем это слово по известной эре Шанель, когда говорили о типе платьев шемизе, т. е. о платьях-рубашках, для которых были типичны складки, классические рубашечные рукава и воротники.

Шемизе — самая распространенная одежда, «самая мода». Поэтому мы предлагаем вам тип жакета-рубашки, который можно использовать как в городском элегантном стиле, так и в одежде для свободного времени. Конечно, важен выбор ткани. Рекомендуем полотно, сатин, шифон, шелк одного тона, а также клетку, полоски, «точечку», модные набивные рисунки, кашемир и т. п.

Такие блузки комбинируются с прямыми юбками и юбками в складку, с классическими брюками, с бриджами и шортами. Длина зависит от остальной одежды. Так, например, если удлинить перед, то края можно будет спереди завязывать узлом, это очень модно и создает интересный эффект. Длина может регулироваться и с помощью пояса — завяжем рубашку эффектным кушаком. Жакет можно будет носить с модным напуском.

Модный блузон можно конструировать на основе той же выкройки, мы только ее несколько укоротим (приблизительно 45 см по боковому шву, начиная от места вшивания рукава), потом вшиваем одежду в пояс, несколько присборивая ткань.

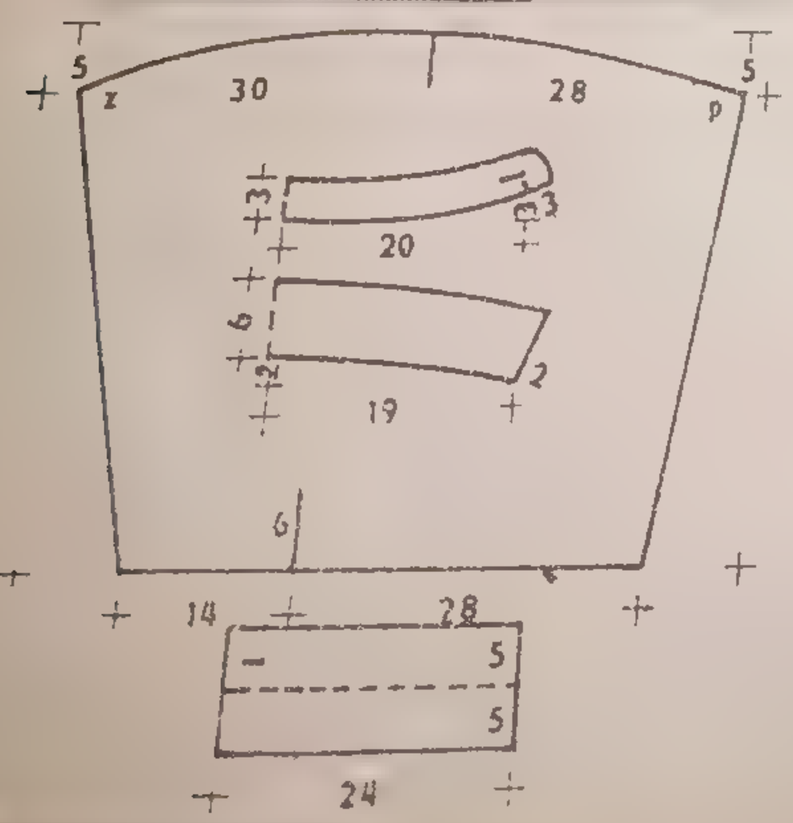
Наоборот, удлиняя одежду, выкройку можно использовать и на платье или легкое пальто-накидку. Ваша фантазия вам, конечно, подскажет не только фасон, но и способ носки. Карманы могут быть нашиты в верхней партии или на боках, можно сделать оба варианта. Если вы не умеете вшивать рубашечный воротничок, советуем сделать стоечку или одежду без воротника.

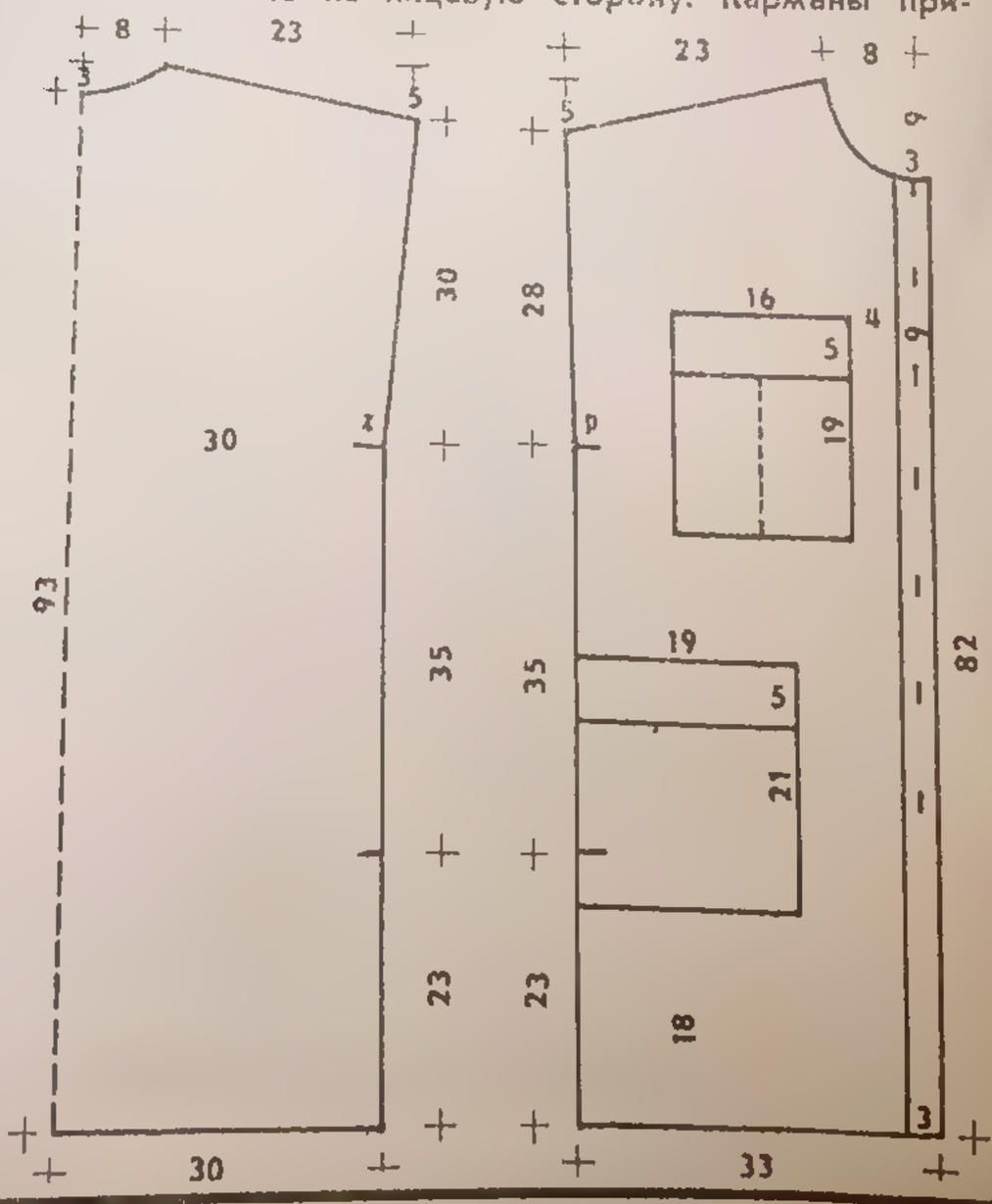
Расход ткани шириной 90 см — 3,20 м,
шириной 1,40 м — 1,75 м.

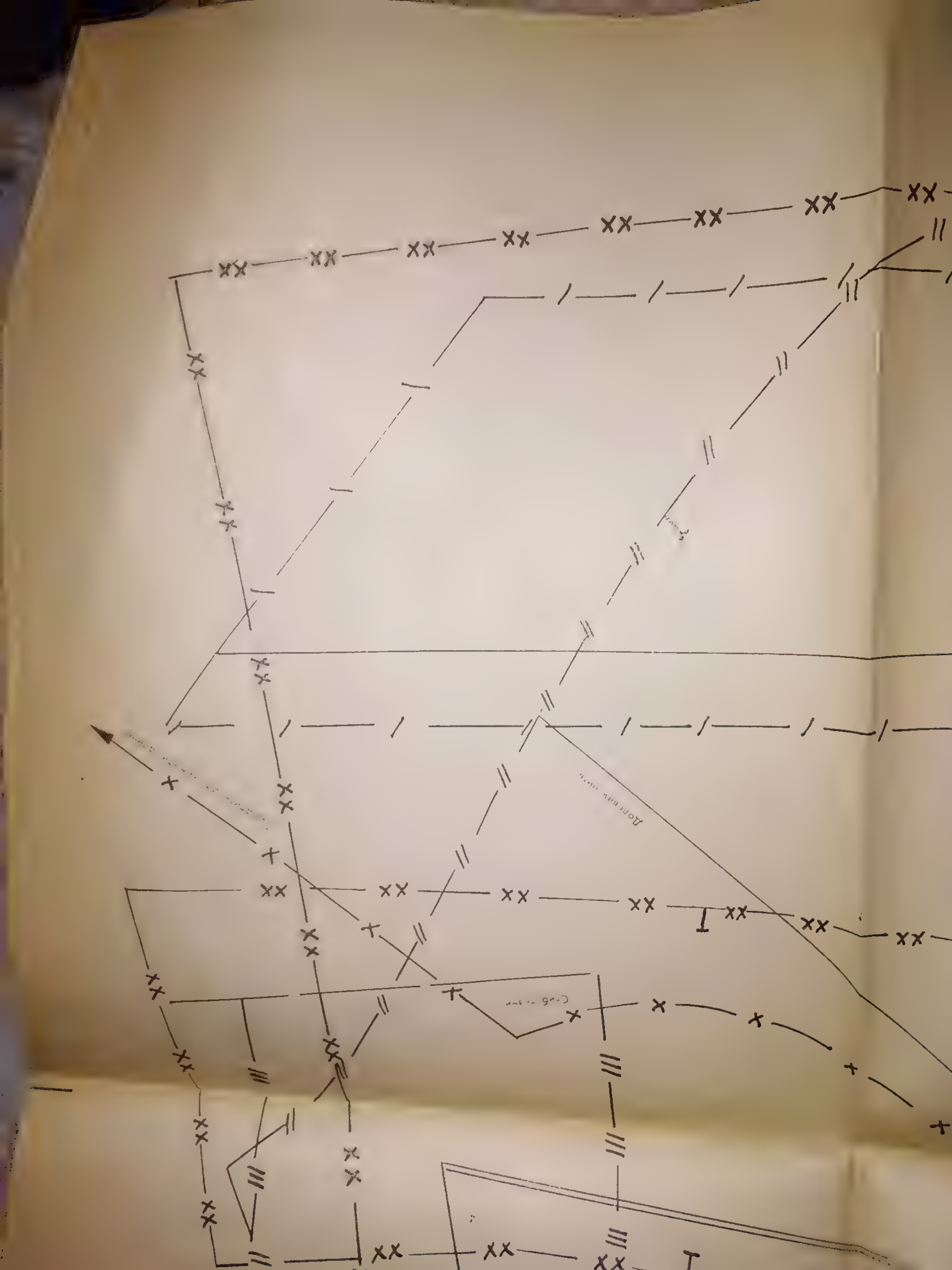
Только если мы возьмем клетчатую ткань, нужно рассчитывать на дополнительный метраж, чтобы можно было правильно совместить клетки в боковых швах. Понятно, что на блузон берем несколько меньше ткани, а на пальто или платье — больше. Это легко рассчитать, исходя из удлинения или укорочения.

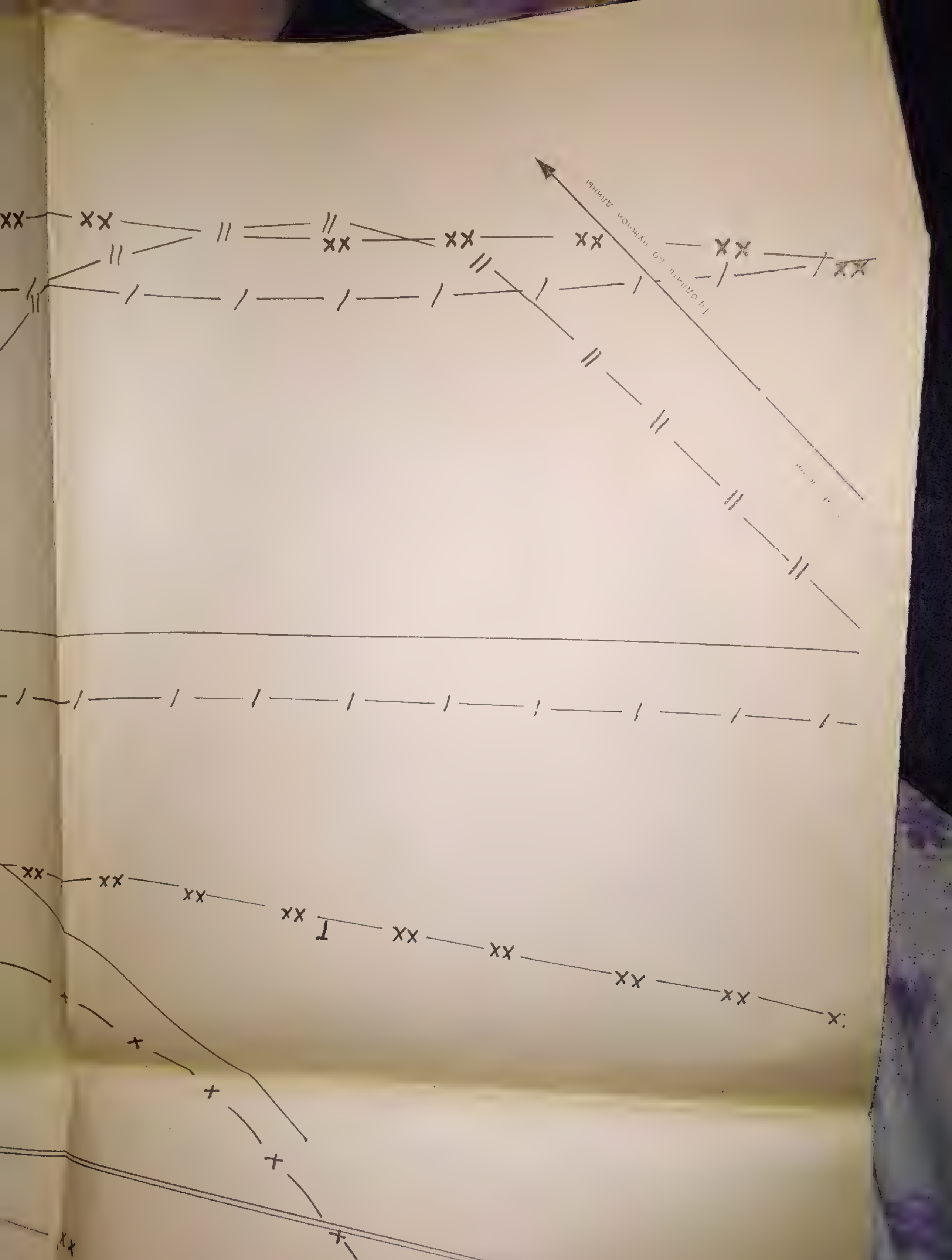
Делаем выкройку по рисунку, спереди добавив на складку. На швы прибавляем только по 1 см.

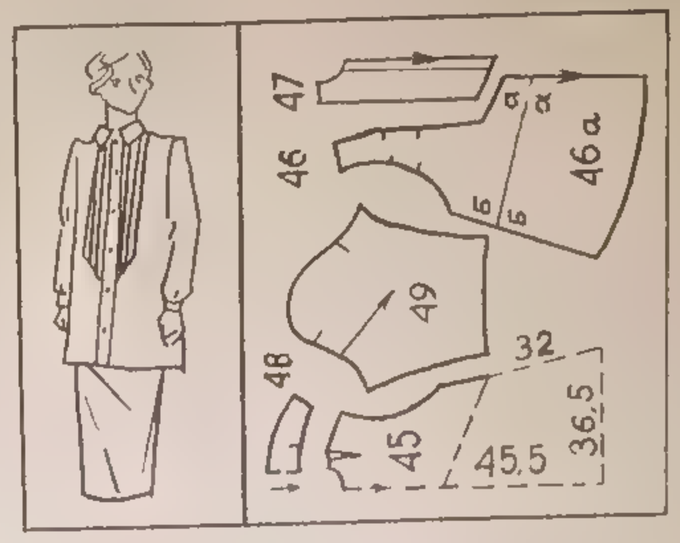
Прежде всего обрабатываем карманы. Складку можно (если берем однотонную двухстороннюю ткань) лишь заколоть на лицевую сторону. Карманы при-



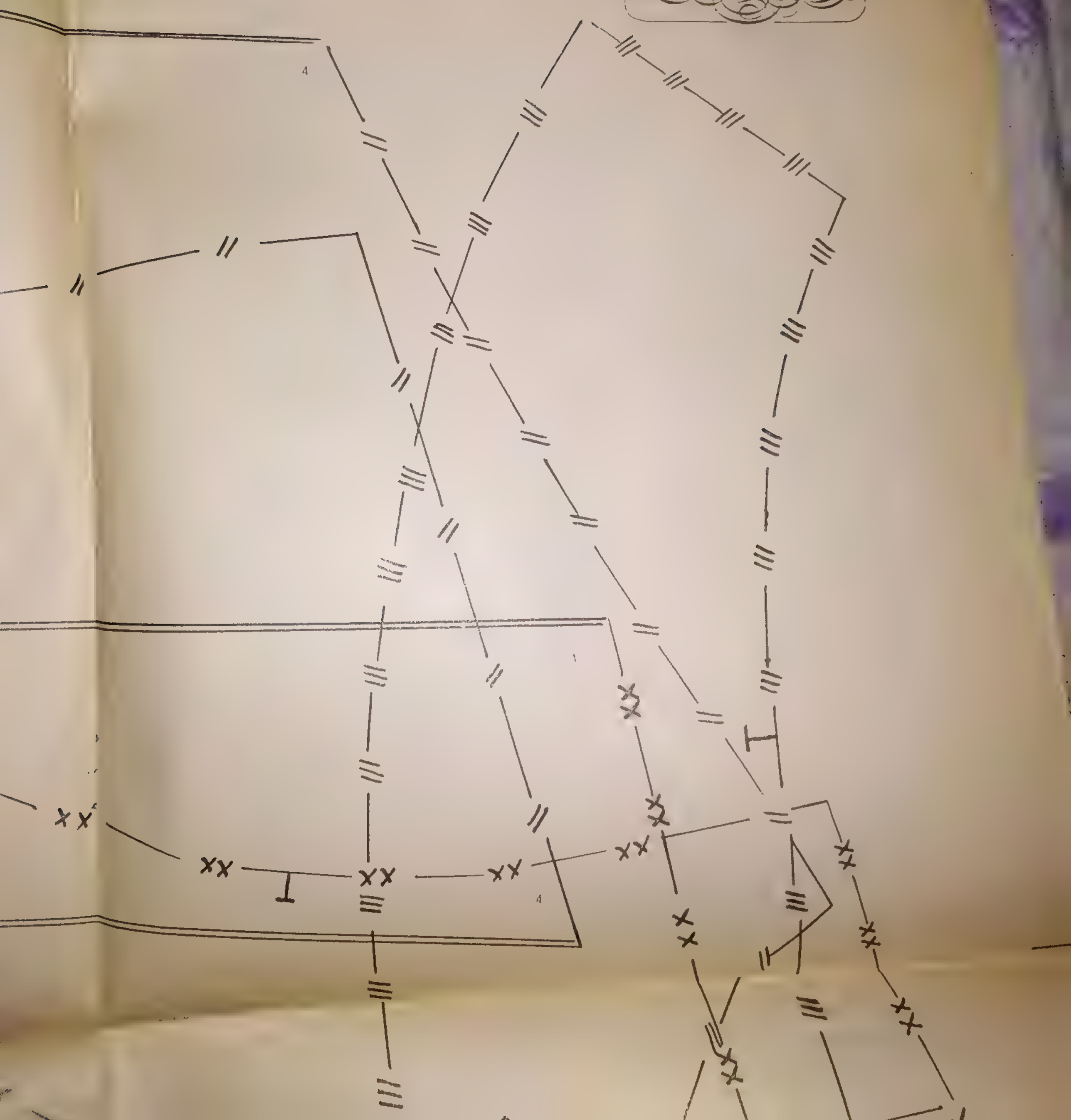







47
46
46 a
49
48
32
36,5
45
45,5

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 9, 1986 г.



Платье из хлопчатобумажной ткани. Юбка-колокол имеет подтяжки, которые перекрещиваются спереди и сзади.

Платье-двойка из джинсового материала. Юбка собрана в неразглаженные складки, лиф прилегающий с пояском.

ДЕЛУ — ВРЕМЯ

Сл. И. РЕЗНИКА Муз. Р. ПАУЛСА

К МАТЕРИАЛУ

«ЯК У ЛУЗЕ КВЕТКІ»

ГОТОВИМ ВКУСНО

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ КОЧАНАМИ

Кочаны очищают от зеленых листьев и укладывают рядами в бочку. Крупные кочаны разрезают попо-

ГОТОВИМ ВКУСНО

ДИЕТЫ

ШВЕЙЦАРСКАЯ ДИЕТА

Автор этой диеты — доктор Демоль, известный швейцарский диетолог.

Лучше всего применять эту диету летом или осенью, когда много овощей и фруктов.

200—300 г постного мяса (отварного или тушеного) или рыбы;
2 яйца;
2 стакана обезжиренного молока;
50 г сахара (7 ложечек полных);
50 г творога нежирного, 100—150 г хлеба грубого помола;
100 г картофеля или мучных блюд;
50 г масла;
сколько угодно овощей и фруктов.

ПРЕДПРАЗДНИЧНАЯ ДИЕТА

Эту диету советую тебе применять перед праздником. Например, если, примеряя новогоднее платье, ты вдруг видишь, что в талии оно никак не сходится, затяни потуже поясок и ограничь свой дневной рацион 4 яблоками, 1 лимоном, куском постного мяса, 3 сухариками.

Если на следующий день сантиметр не покажет изменений, стисни зубы и поголодай еще один день.

И еще одна диета. Она заключается в том, что ты исключаешь из своего рациона изделия из теста, соль и не пьешь во время еды.

ДИЕТА НАШИХ БАБУШЕК

1-й завтрак — стакан несладкого чая или чашечка черного кофе (можешь положить немного сахара);
2-й завтрак — 40 г сыра;
обед — яйцо вкрутую, 120 г мяса, поджаренного на сухой сковородке, 20 г сыра;
полдник — как 1-й завтрак;
ужин — 120 г мяса, овощной салат на растительном масле, перед сном стакан отвара мяты (чтобы снять нервное напряжение).

Через 7 дней ты убедишься, что сбросила 3—4 кг. Если ты все еще не в норме, через 2 недели повтори диету.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ

2 полные ложки овсяных хлопьев;
6 ложек кипяченой холодной воды;
3 ложки кипяченого молока (холодного);
1 ложка сахара;
1 большое яблоко;
сок из одного лимона.

Готовится салат так: залить овсяные хлопья водой и оставить их на час. Затем добавить молоко, сахар и натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко. Выжать сок из лимона — и салат готов.

АМЕРИКАНСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ

5 ложек овсяных хлопьев;
5 ложек кипяченой холодной воды;
2 ложки молока или сладких сливок;
1 ложка меда (можно и две);
4—5 лесных орехов.

Этот салат готовят так. Овсяные хлопья на ночь заливают водой. Утром добавить ложку молока или сливок, мед и рубленые орехи. Все это старательно смешать и съесть очень медленно, хорошенько прожевывая, вместо первого завтрака. И так делать каждое утро целый месяц.

Не можем сказать вам «приятного аппетита», так как это совсем не вкусно. Но тут надо проявить силу воли. И потом ко всему можно привыкнуть — самое трудное первые три дня.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ КОЧАНАМИ

Кочаны очищают от зеленых листьев и укладывают рядами в бочку. Крупные кочаны разрезают пополам (по длине). Ряды переслаивают рубленой или шинкованной капустой, прибавляют соль (как и при квашении шинкованной капусты) и уплотняют.

Можно также заквашивать капусту целыми кочанами без добавления рубленой или шинкованной. В этом случае кочаны укладывают рядами, сверху покрывают зелеными капустными листьями, холстом или марлей, после чего заливают 4%-ным раствором поваренной соли и накрывают кружком с гнетом. Рассол должен покрывать подгнетный круг. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

МОЧЕНИЕ КЛЮКВЫ И БРУСНИКИ.

Берут крупные созревшие ягоды. Готовят раствор из расчета на 10 л воды — 0,2 кг соли и 0,3—0,5 кг сахара с добавлением корицы и гвоздики. Можно также залить бруснику лишь кипяченой водой, прибавив 0,2 кг сахара на 10 л раствора.

ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Этот рецепт мы печатаем по просьбе жительницы Слуцкого района Л. Лощенко, минчанки Т. Порываевой и других читателей.

Спелые, но неперезрелые томаты сложить в подготовленные банки, ошпарить кипятком и слить его.

Перезрелые томаты порезать, сложить в соковарку и, согласно инструкции по эксплуатации соковарки, получить из них сок. Готовый сок посолить (40 г соли на литр сока), вскипятить, залить им томаты в банках и закатать.

Можно сделать такие же по вкусу помидоры и гораздо проще. После того, как вы ошпарили сложенные в банки томаты (без специй!), залейте их кипящим маринадом и закатайте.

Маринад готовится так: на 3 л воды 6 столовых ложек томатной пасты, 3 ст. ложки соли и 5 ст. ложек сахара. Вскипятить все это — и маринад готов.

❁ ❁ ❁

Не выбрасывайте...

...сливочное масло, если оно приобрело неприятный запах. Подержите его несколько часов в воде, добавив в нее щепотку питьевой соды. Затем хорошенько ополосните водой.

...нарезанный лук. Положите его в стеклянную банку, добавьте немного растительного масла, закройте плотно крышкой и поставьте в холодильник. В таком виде его можно хранить несколько дней.

...жареную рыбу, оставшуюся от обеда или ужина. Положите рыбу в огнеупорную посуду, смазав ее растительным маслом, добавьте немного томатного сока, посыпьте тертым сыром и толчеными сухарями, подрумяньте в духовке.

...остывшие оладьи, пончики и другие жаренные в масле мучные изделия. Они снова станут горячими и свежими, если подержать их на решете или дуршлаге над кастрюлей с кипящей водой (пар должен проходить через них). Подогретую выпечку сразу же подать на стол.

...мясо с «душком». Положите мясо на 10 минут в слабый процеженный отвар ромашки. Промойте холодной водой. Если запах остался, проделайте процедуру еще раз. Рекомендуется более длительная тепловая обработка.

...слишком твердые груши. Сварите груши в небольшом количестве воды, добавив немного белого вина и сахара по вкусу. Подать в стеклянных розетках, посыпав толченым жженым сахаром.

...подгоревшее молоко. Неприятный запах исчезнет, если сразу же перелить молоко в другую посуду и накрыть ее мокрой салфеткой.

Юбка из джинсового материала. Юбка со-
брана в неразглаженные складки, лиф прилегающий
с пояском.

БЕЛАЯ ЛІЛЕЯ

Сл. А. ГРАЧАНІКАВА

Муз. Ул. БУДНІКА

Над ярам, над крутым
Чаромха расцвіла.
Над ярам, над крутым
Чаромхава завея.
Я дзякую табе,
Што ты са мной была,
Як белая мая лілея.

ПРЫПЕЎ:

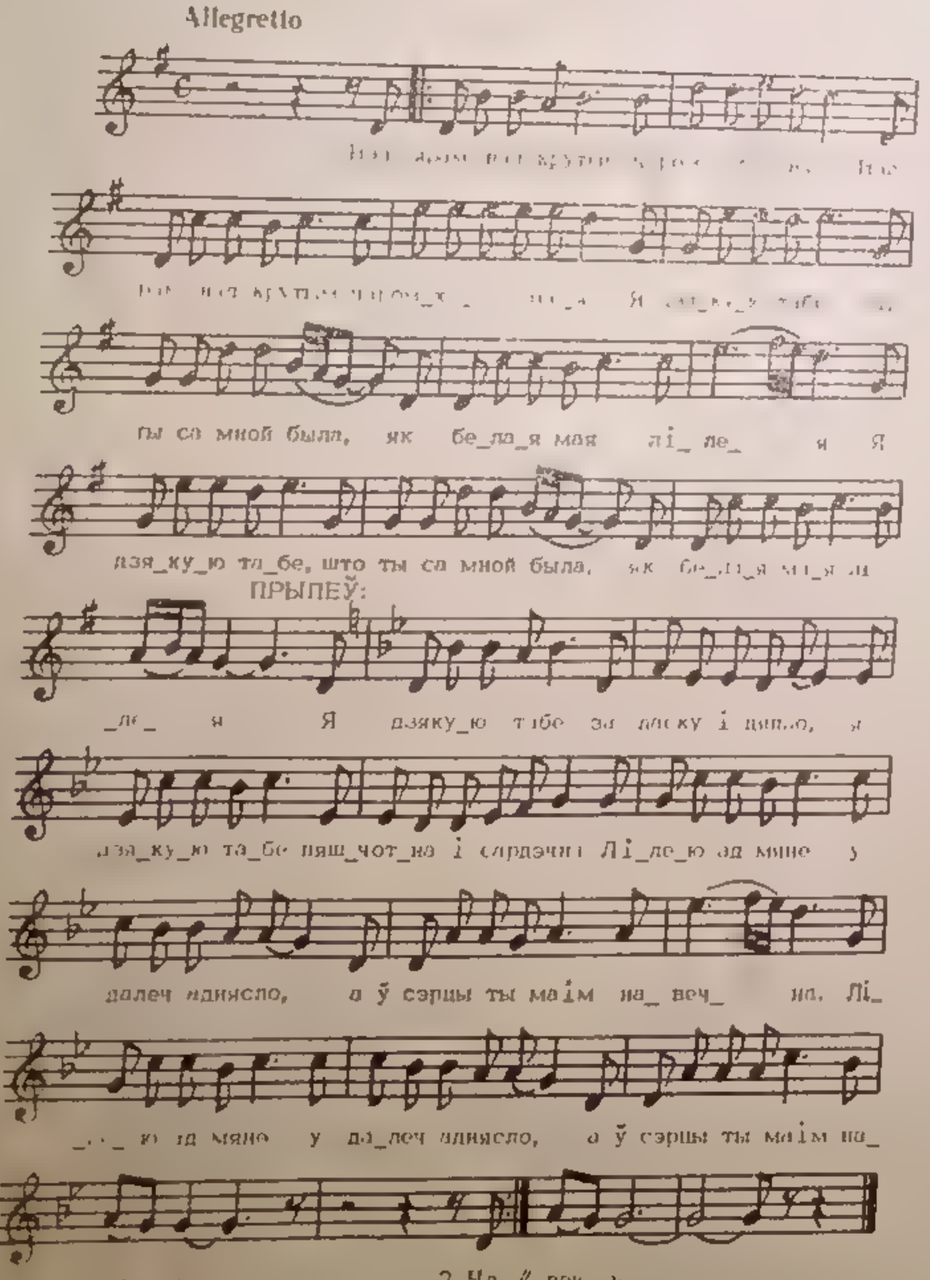
Я дзякую табе за ласку і цяпло,
Я дзякую табе пяшчотна і сардэчна.
Лілею ад мяне у далеч аднясло,
А ў сэрцы ты маім навечна.

Чаромха адцвіла —
Лілея расцвіла,
Схіліліся ў журбе
Пялёсткі над вадой,
Каб ведаць ты магла,
Каб зразумець магла,
Як я хачу зноў быць з табой.

ПРЫПЕЎ.

І не шкадую я,
Што недзе яр круты.
Там сонечнай вясной
Чаромхава завея.
І не забуду я,
Што недзе ёсць і ты,
Як белая мая лілея.

ПРЫПЕЎ.



ДЕЛУ — ВРЕМЯ

Сл. И. РЕЗНИКА

Муз. Р. ПАУЛСА

Что это такое! Просто жуть!
Не уснуть мне снова. Не уснуть.
Как весною горная река —
Музыка грохочет с потолка!
Эй, вы, там, наверху!
От вас опять спасенья нет.
Не могу больше слушать
Я этот ваш кордебалет.
Эй, вы, там, наверху!
Не топочите, как слоны!
От себя отдохните.
Ну дайте, дайте тишины!

ПРИПЕВ:

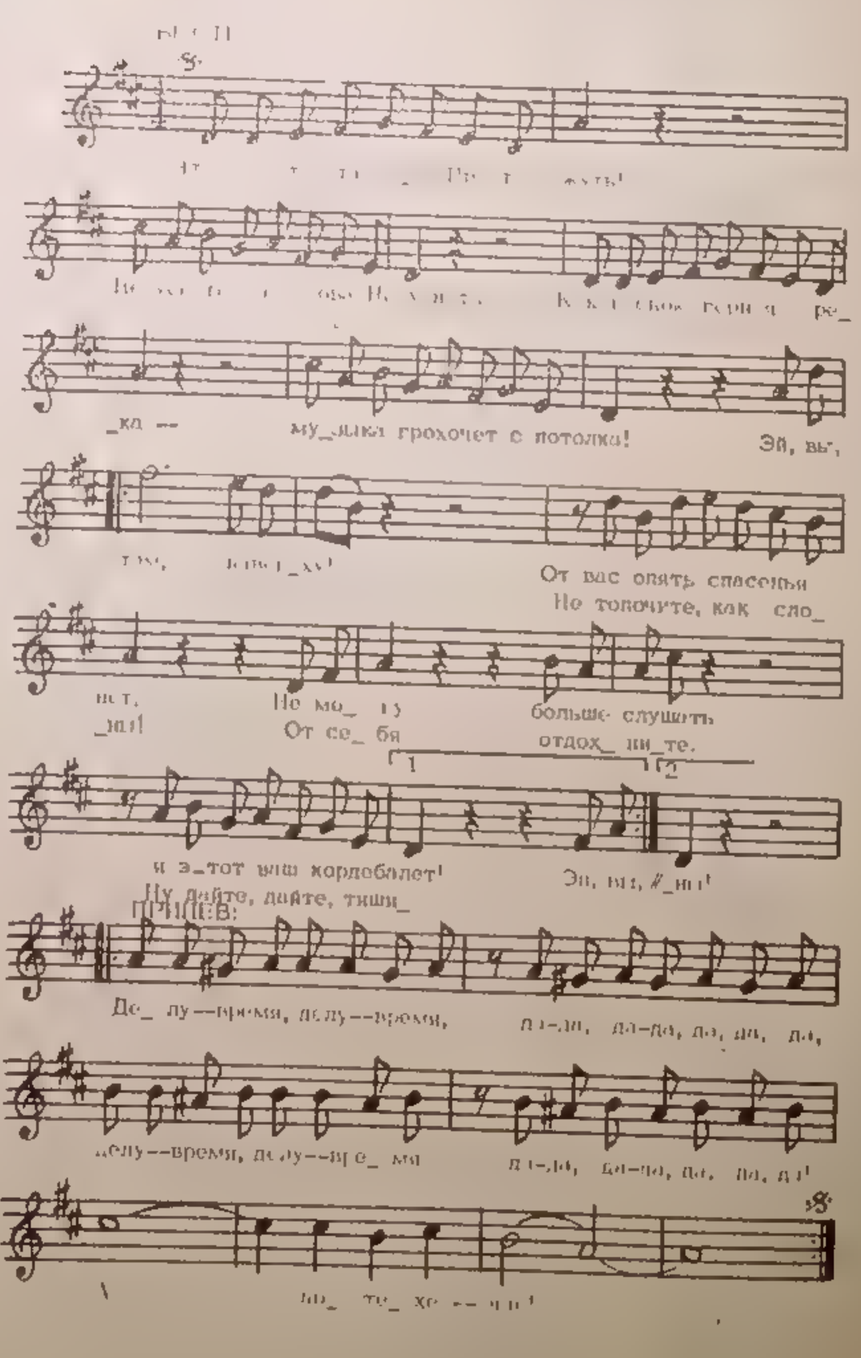
Делу — время, делу — время,
Да-да, да-да, да, да, да!
А потехе — час!

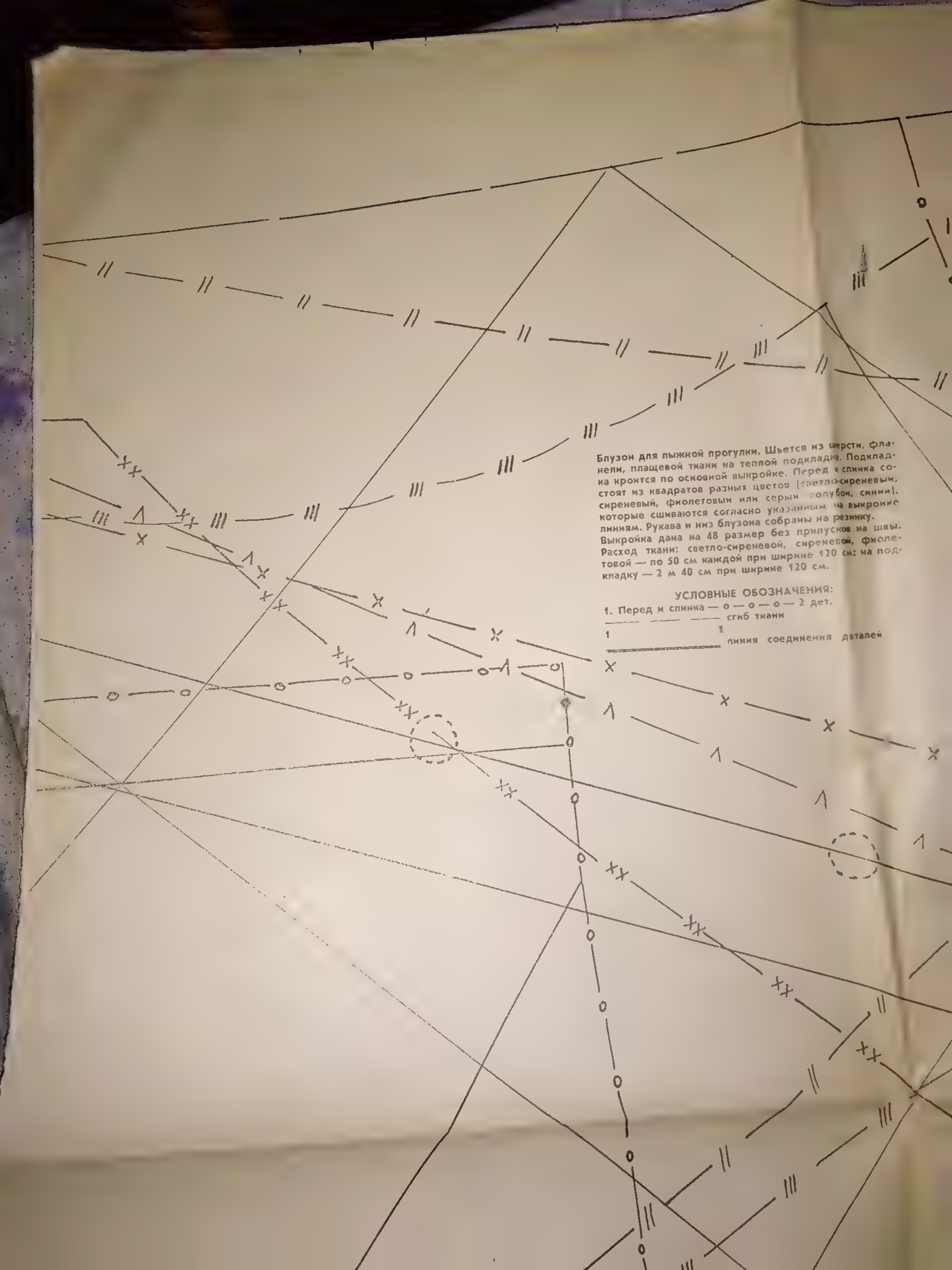
Что такое! Что за тарарам!
Как не стыдно! Как не стыдно вам!!
Сколько можно петь и танцевать!
Завтра в полседьмого мне вставать!
Эй, вы, там, наверху!
Испила чашу я до дна.
Есть предел моим мукам —
Все знают — в гневе я страшна!

ПРИПЕВ.

Что это такое! Стыд и срам!
Быстро расходитесь по домам!
Все б вам куролесить, колесить,
Нет, чтоб меня в гости пригласить!..
Эй, вы, там, наверху!
Я приглашения не жду.
Если я так решила,
Так значит к вам сейчас приду!
Эй, вы, там, наверху!
Ну, раз у вас потехи час,
Поднимусь, поднимусь!..
Ну чем! Ну чем я хуже вас!!

ПРИПЕВ.





Блузон для лыжной прогулки. Шьется из шерсти, фланели, плащевой ткани на теплой подкладке. Подкладка кроится по основной выкройке. Перед и спинка состоят из квадратов разных цветов (светло-сиреневый, сиреневый, фиолетовый или серый, голубой, синий), которые сшиваются согласно указанным на выкройке линиям. Рукава и низ блузона собраны на резинку. Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы. Расход ткани: светло-сиреневой, сиреневой, фиолетовой — по 50 см каждой при ширине 120 см; на подкладку — 2 м 40 см при ширине 120 см.

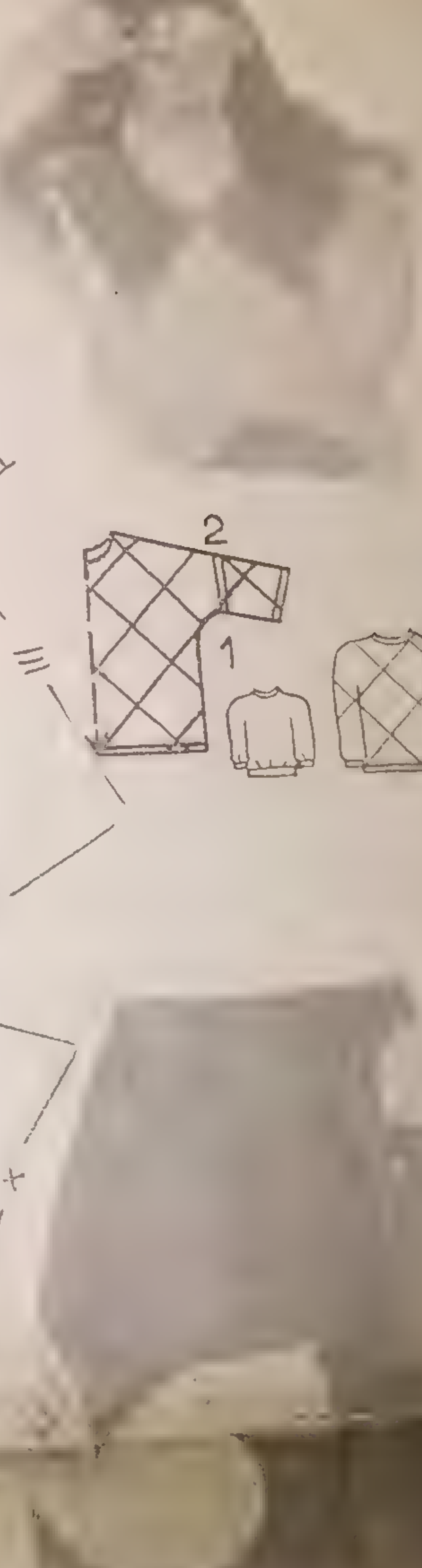
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

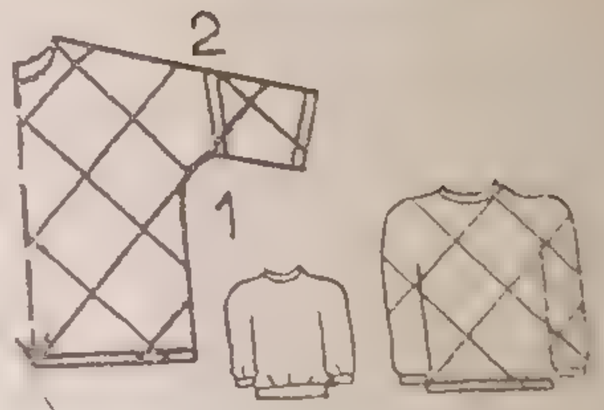
1. Перед и спинка — о — о — о — 2 дет.

——— ——— ——— сгиб ткани

1 ——— 1 линия соединения деталей

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 1, 1937 г.

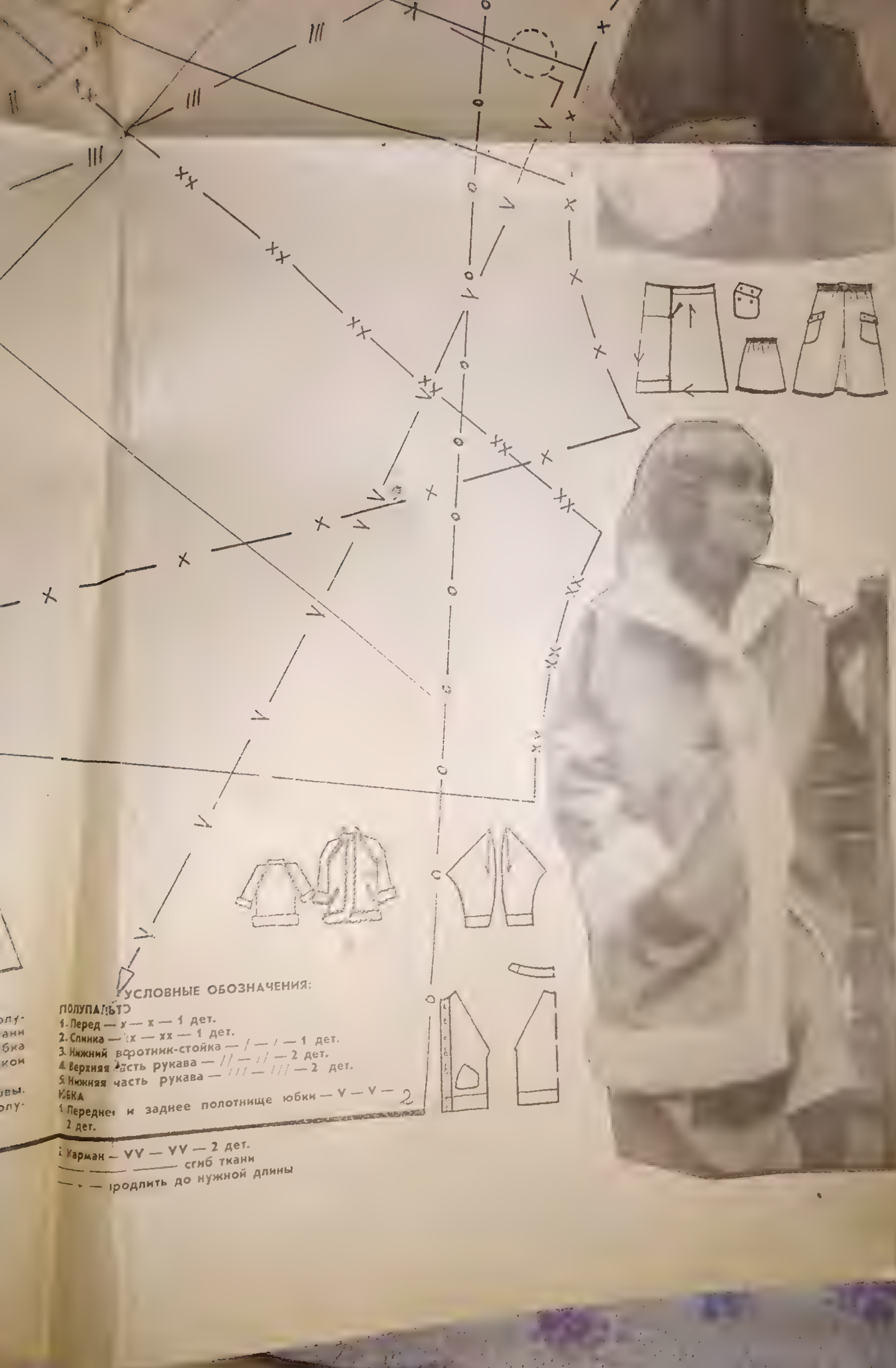




з шерсти, фла-
адке. Подклад-
ед и спинка со-
етло-сиреневый,
олубой, синий),
им на выкройке
на резинку. .
пусков на швы.
еневой, фиоле-
120 см; на под-
см.

ия:
ет.

ния деталей



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

ПОЛУПАЛЬТО

1. Перед — x — x — 1 дет.
2. Спинка — xx — xx — 1 дет.
3. Нижний воротник-стойка — / — / — 1 дет.
4. Верхняя часть рукава — // — // — 2 дет.
5. Нижняя часть рукава — /// — /// — 2 дет.

ЮБКА

1. Переднее и заднее полотнище юбки — V — V — 2 дет.
2. Карман — VV — VV — 2 дет.

——— ——— ——— сгиб ткани

— · — продлить до нужной длины

Комплект для девочки-подростка, состоящий из полупальто и юбки. Комплект шьется из плащевой ткани светлых тонов, отделан искусственным мехом. Юбка из двух полотнищ, со встречной глубокой складкой спереди. Карманы накладные с клапанами.
Выкройка дана на 34 размер без припусков на швы.
Расход ткани на юбку 1 м при ширине 140 см, на полупальто — 1 м 70 см при ширине 140 см.

ПОЛУПАЛЬТО
1. Перед — 1
2. Спинка — 1
3. Нижний вре
4. Верхняя час
5. Нижняя час

ЮБКА
1. Переднее
2 дет.

2. Карман —

— гр

АКЦЕНТЫ МОДЫ

ГОВЯДИНА С КОЛБАСНЫМ СЫРОМ

ГОТОВИМ ВКУСНО

СВИНИНА С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

Продукты: 800 г нежирной свинины без костей, 200 г плавленых сырков, стакан молока.

Нарезанную на порционные куски и слегка отбитую свинину уложить на дно смазанной маслом керамической посуды или кастрюли из жаропрочного стекла и залить молоком, поставить в предварительно нагретый духовой шкаф, переключив его на температуру 150° С. Через час добавить плавленый сыр, нарезанный тонкими ломтиками, и запекать до готовности мяса.

ГОВЯДИНА С КОЛБАСНЫМ СЫРОМ

Продукты: 800 г говядины без костей, 300 г колбасного сыра.

Мясо нарезать тонкими ломтиками в виде натуральных котлет и слегка отбить. Положить их в плоскую глиняную посуду, смазанную жиром, переложив ломтиками колбасного сыра, и запекать в нежаркой духовке в течение двух часов. Подать с картофельным пюре и салатом в зависимости от сезона.

ЦЫПЛЕНОК ПОД СОУСОМ ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРА

Продукты: цыпленок (около 1 кг), 200 г плавленых сырков, 125 г сметаны.

Цыпленка разрубить на порционные куски, уложить в смазанную сливочным маслом керамическую посуду или кастрюлю из жаропрочного стекла. Сверху накрыть ломтиками плавленого сыра, полить сметаной. Запекать в нежаркой духовке около двух часов. Подать с салатом из свежих овощей и жареным картофелем.

КОРОТКО О РАЗНОМ

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПОСУДА

Мясо, птица, овощи, приготовленные в керамической посуде, тушатся в собственном соку, что придает им превосходный вкус и помогает сохранить их аромат, содержащиеся в них витамины и минеральные соли. Кушанья получаются диетическими, легкими, так как необязательно добавлять в них жир.

Поры неглазурованной глиняной посуды быстро впитывают влагу, и для того, чтобы кушанье получилось сочным, перед использованием ее нужно выдержать 15 минут в холодной воде. Новую, неупотреблявшуюся посуду оставляют в воде на час.

В глиняных горшках можно готовить только в духовом шкафу, но не на конфорке электрической или газовой плиты.

Обычно глиняную посуду с продуктами помещают в холодную духовку, которую затем постепенно нагревают: 5 минут при температуре 200° С, 4 минуты при температуре 250° С и только после этого — при температуре 300° С. Отсчет времени запекания или тушения продуктов, указанного в рецепте, начинать с момента достижения максимальной температуры.

В уже нагретое кушанье в случае надобности доливать только горячую воду и ни в коем случае — холодную!

Достав из горячего духового шкафа керамическую посуду, нужно поставить ее на подставку, иначе она может треснуть от соприкосновения с холодной поверхностью.

Все перечисленные правила (за исключением выдерживания керамической посуды перед употреблением в холодной воде) касаются и посуды из жаропрочного стекла.

* * *

В керамической посуде можно варить джемы и повидло. На 750 г перебранных, очищенных и промытых плодов берут 400 г сахара и 200 г глюкозы. Продукты перемешивают прямо в глиняной посуде, ставят в холодный духовой шкаф и нагревают до 250° С. Через 90 минут джем или повидло готовы.

* * *

Керамическую посуду нельзя чистить ершиком из металлической проволоки или песком. Лучше налить в нее немного горячей воды с небольшим количеством жидкого моющего препарата и потереть жесткой щеткой или ершиком из нейлоновой проволоки, после чего обильно сполоснуть водой.

Сушить посуду открытой (без крышки).

Хранить посуду в проветриваемом месте.

Сильно загрязненную посуду наполнить холодной водой, добавив в нее уксус, накрыть крышкой, поставить в холодную духовку и включить ее, постепенно увеличивая нагрев. Через полчаса духовку выключить. При этом «промываются» поры глиняной посуды, а остатки впитавшегося жира удаляются.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Лимоны сохраняются свежими в течение нескольких недель, если положить их в глиняную посуду, наполненную холодной водой, которую нужно менять ежедневно.

Яйца дольше сохранятся свежими, если хорошенько смазать их скорлупу кусочком свиного сала.

Цветная капуста останется белой при варке, если в воду добавить несколько капель лимонного сока.

Из лимона можно выжать сока вдвое больше обычного, если подержать его несколько минут в горячей воде.

При обжаривании гренков, шницелей, стручков сладкого перца, цветной и белокочанной капусты используйте для панирования смесь из яиц, взбитых с мукой и молоком, в которую в последний момент добавляется белок одного яйца, взбитый в пену.

Сильный запах рыбы исчезнет, а рыба сохранит белый цвет и станет нежнее и вкуснее, если в воду, в которой она варится, влить 250 мл (или больше, в зависимости от количества рыбы и емкости посуды) молока.

Паркетные полы и лакированные поверхности хорошо протирать тряпкой, пропитанной теплой смесью глицерина (10%) и воды. Смоченной тряпке надо дать стечь в течение нескольких минут и подсохнуть. Такая тряпка, хотя и кажется сухой, хорошо вбирает в себя пыль.

Натирать паркетный пол — дело довольно трудное, к тому же нога легко соскальзывает со щетки. Если прибить к щетке старый башмак — работа пойдет быстрее.

Мягкую мебель можно выбить и в комнате. Покройте ее чистой тряпкой, смоченной в растворе уксуса (ст. ложка на литр воды) и хорошо отжатой, и начните выбивать пыль тонкой палкой или пылевыбивалкой. Если тряпка загрязнится, прополощите ее в чистой воде и снова смочите в растворе. Закончив выбивание, почистите мебель сухой щеткой.

НАВЕРНО, КАЖЕТСЯ...

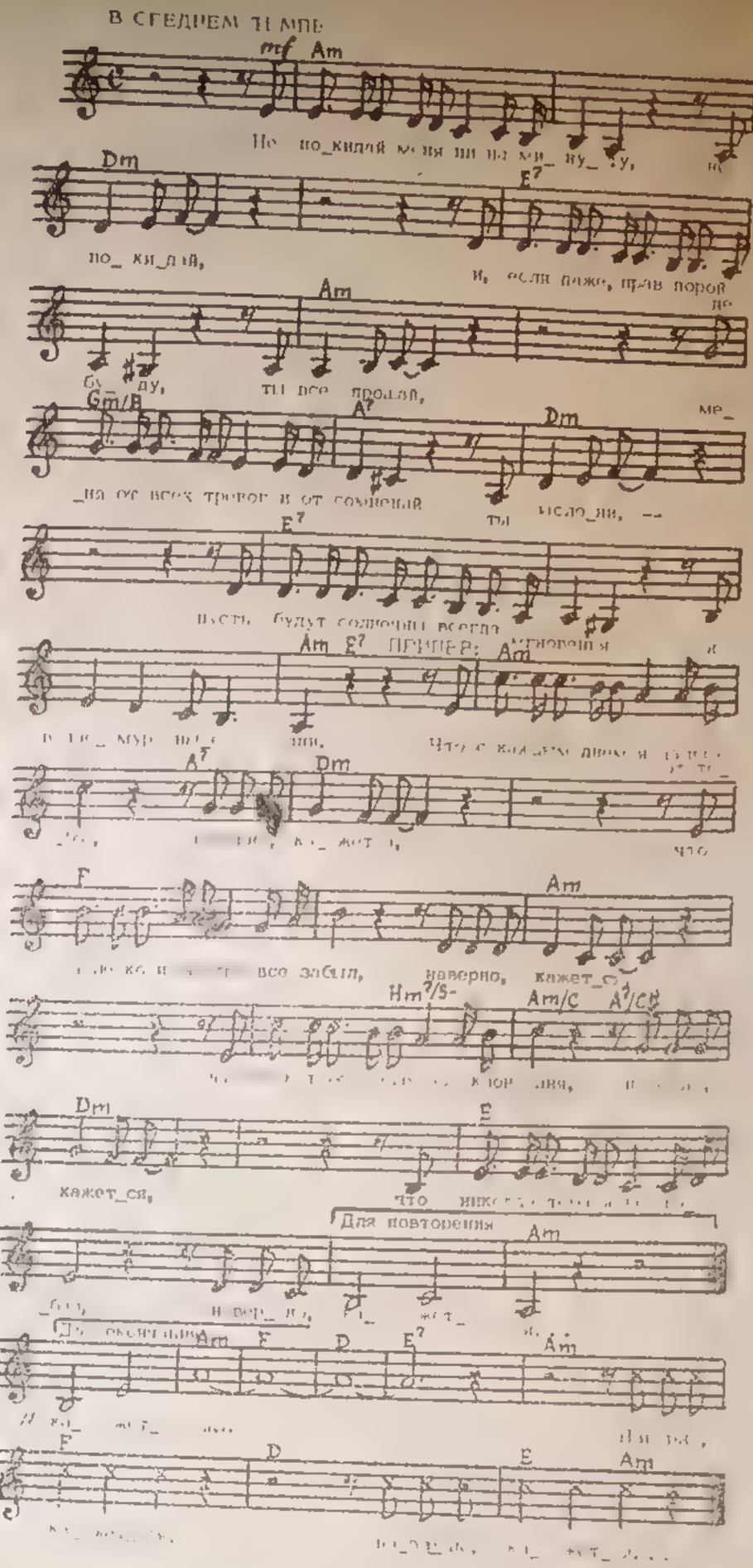
Сл. Я. ГАЛЬПЕРИНА — Муз. В. ГАМАЛИЯ

Не покидай меня ни на минуту,
Не покидай,
И если даже прав порой не буду,
Ты все прощай,
Меня от всех тревог и от сомнений
Ты заслони,—
Пусть будут солнечны всегда мгновенья
И в пасмурные дни.

Припев: Что с каждым днем я дальше от тебя,
Наверно, кажется,
Что я легко и быстро все забыл,
Наверно, кажется,
Что не к тебе спешу на склоне дня,
Наверно, кажется,
Что никогда тебя я не любил,
Наверно, кажется...

Ты вспоминай меня, когда уедешь,
Ты вспоминай,
И если в жизни ты другого встретишь,
Не забывай.
Неверно, что любовь с надеждой вместе
Исчезнет вдруг:
Ты свет и нежность нашей первой песни
И замкнутый мой круг...

Припев.



ПОКА ГОРИТ СВЕЧА

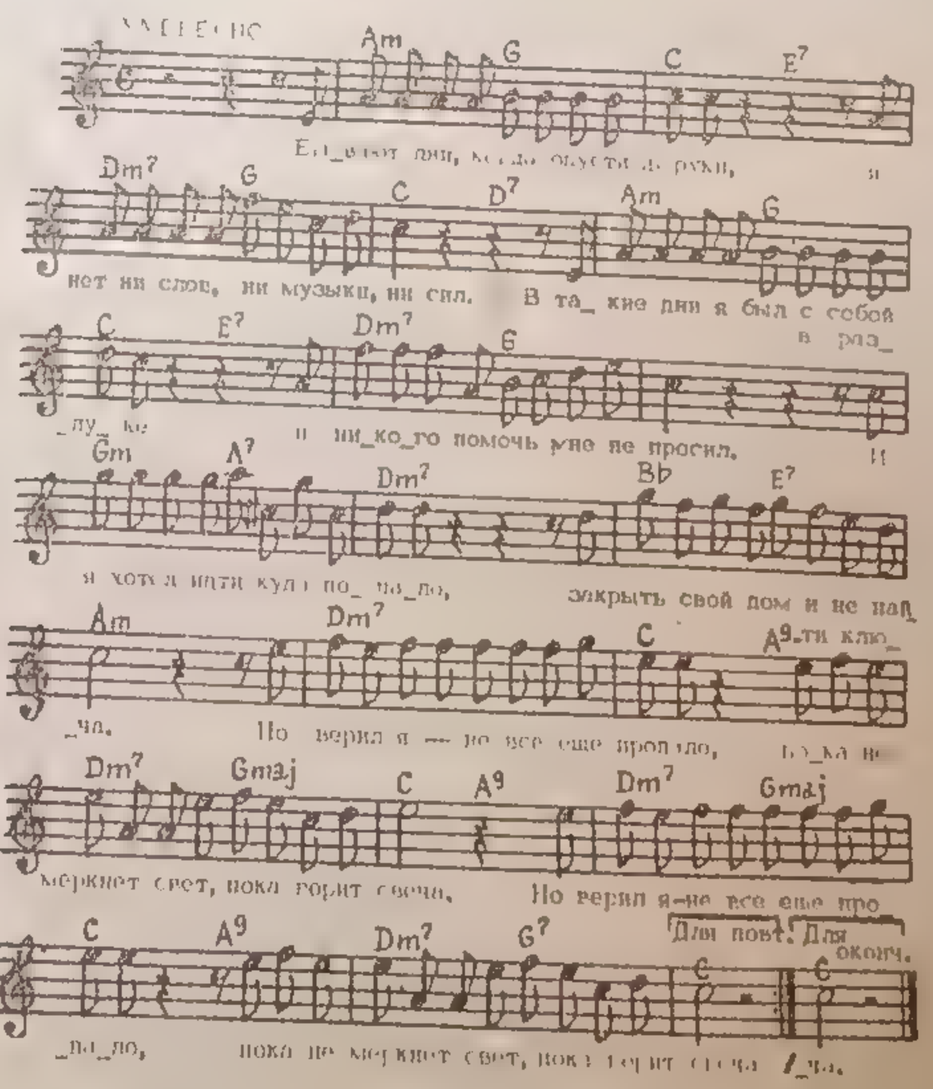
Слова и музыка А. МАКАРЕВИЧА

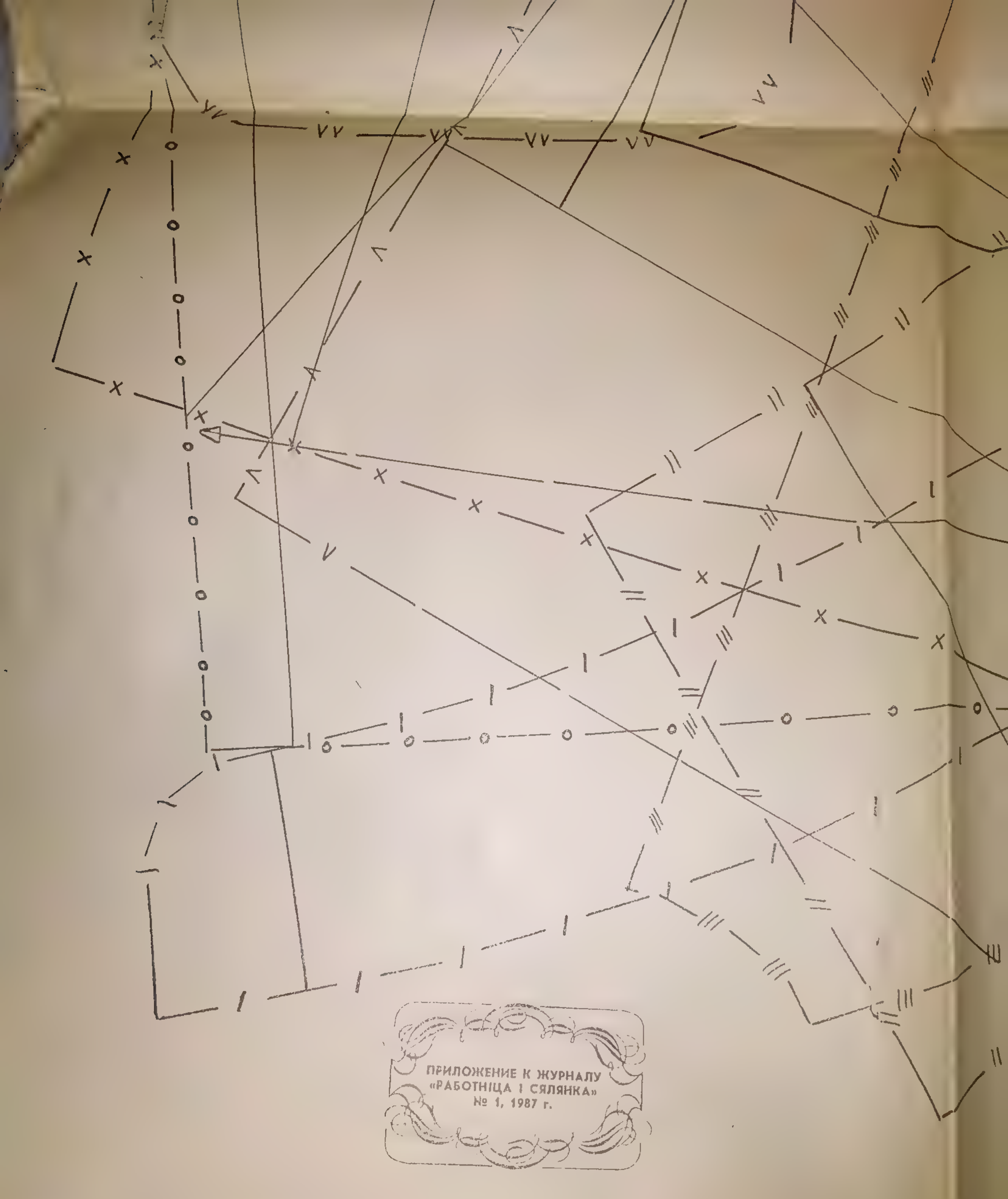
Бывают дни, когда опустишь руки,
И нет ни слов, ни музыки, ни сил.
В такие дни я был с собой в разлуке
И никого помочь мне не просил.

И я хотел идти куда попало,
Закрыть свой дом и не найти ключа.
Но верил я — не все еще пропало,
Пока не меркнет свет, пока горит свеча.

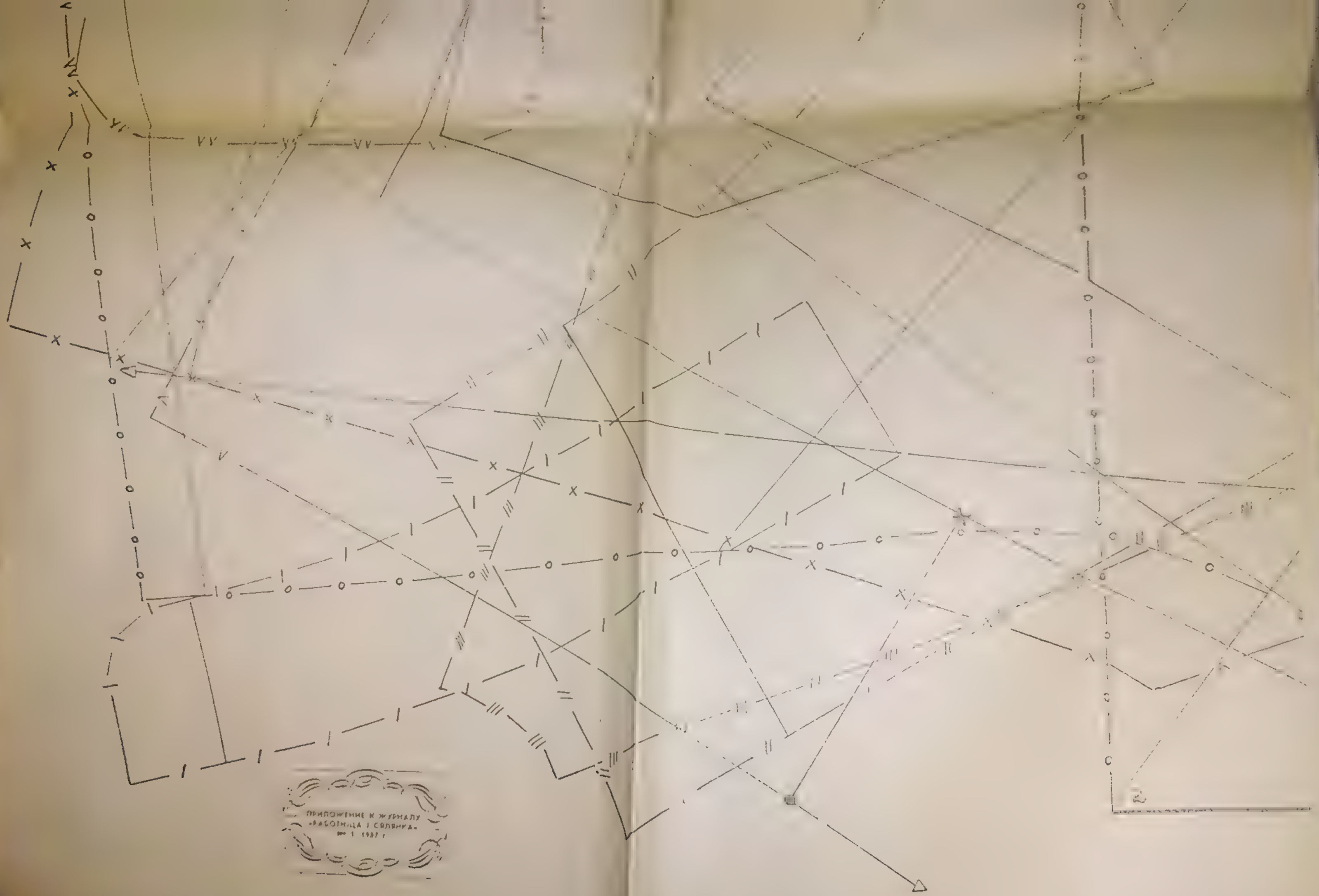
И спеть меня никто не мог заставить,
Молчание — начало всех начал.
Но, если плечи песней мне расправить,
Как трудно будет сделать так, чтоб я молчал.

И пусть сегодня дней осталось мало,
И выпал снег, и кровь не горяча —
Я в сотый раз опять начну сначала,
Пока не меркнет свет, пока горит свеча.



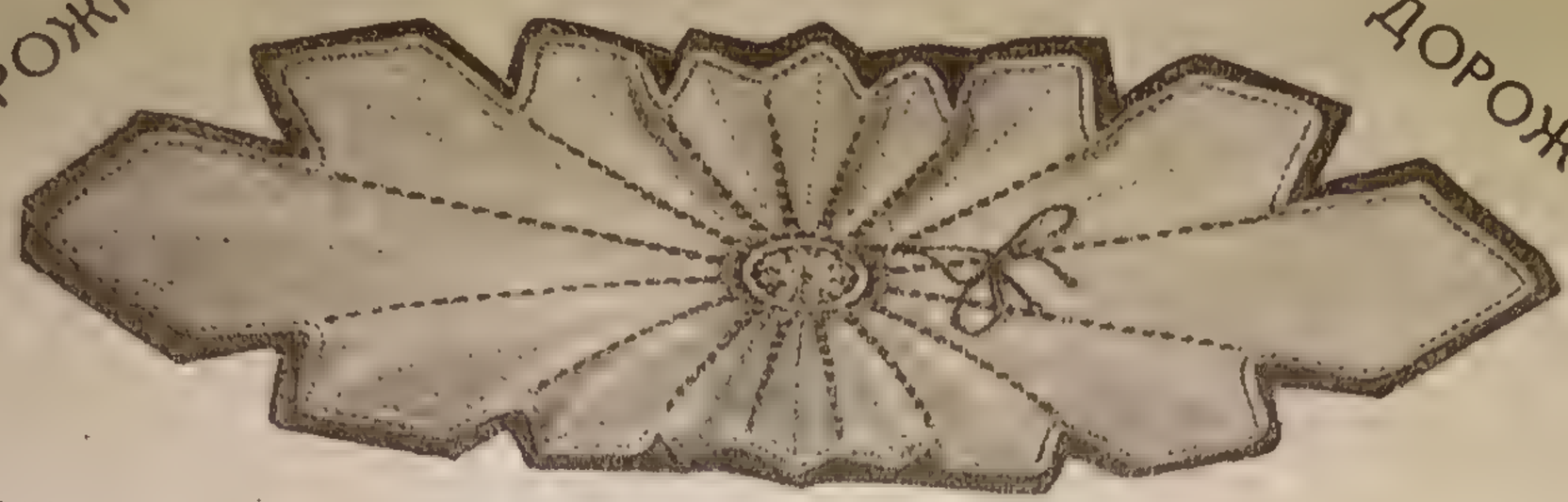


ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 1, 1987 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА И СЕЛЯНКА»
№ 1 1927 г.

ДОРОЖКА



Размеры дорожки 44×108 см. Необходимы 120 г тонких хлопчатобумажных суровых ниток, 2 мотка мулине и крючок № 2—3.

Начните вязание с рисунка. В центре свяжите 8 воздушных петель и соедините их в кольцо. Затем по кругу вяжите согласно графическому изображению следующим образом:

1-й ряд — полустолбиками.

2-й ряд — 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли и т. д., пока не получите 16 столбиков.

3-й ряд — 3 воздушные петли, 2 столбика с накидом — через одну дырочку из 2-го ряда, 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом (в ту же дырочку) и снова повторите все до конца.

4-й ряд — 3 воздушные петли, 2 столбика с накидом, 3 воздушные петли — все в одной дырочке, которая расположена между 3 столбиками с накидом из предыдущего ряда; затем 3 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 3 столбика с накидом и т. д.

5-й ряд — 3 воздушные петли, 2 столбика с накидом (ввязанные в три воздушные петли между столбиками с накидом из предыдущего ряда), 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом — в той же дырочке, 2 воздушные петли, 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли, 3 столбика с накидом и т. д.

6-й ряд — 9 воздушных петель, 1 столбик с накидом, 6 воздушных петель, 1 полустолбик (ввязанный в три воздушные петли между столбиками с накидом из предыдущего ряда) и т. д.

7-й ряд — 7 столбиков с накидом в каждой дырочке из предыдущего ряда, провязанные воздушно.

8-й ряд — 11 воздушных петель, 1 столбик с накидом — связанные через 7 столбиков с накидом из предыдущего ряда, 8 воздушных петель, 1 столбик с накидом, 8 воздушных петель и т. д.

9-й ряд — 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли, 4 столбика с накидом — все в одной дырочке, провязанные воздушно. В следующей дырочке — 4 столбика с накидом, 3 воздушные петли, 4 столбика с накидом и т. д.

10-й ряд — начните распределение лучей, провязав 3 воздушные петли, 2 столбика с накидом, 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом — первый луч; следует ажурный рисунок между первым и вторым лучом — 3 воздушные петли, 1 полустолбик, связанный над столбиком с накидом из восьмого ряда, 3 воздушные петли; для второго луча — 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом — провязанные воздушно в 3 воздушных петлях девятого ряда; и т. д., пока не получите 16 лучей.

11-й ряд — 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 4 столбика с накидом (над первым лучом), 5 воздушных петель, 4 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 4 столбика с накидом (над вторым лучом) и т. д.

12-й ряд — как 10-й.

13-й ряд — как 11-й и т. д., причем в каждом следующем ряду с двух сторон каждого луча прибавляйте по 1 столбику с накидом так, чтобы после их окончания получилась следующая длина (измеренная в рядах) и ширина (измеренная в столбиках с накидом):

— первый, второй, третий, девятый, десятый и одиннадцатый лучи имеют длину 19 рядов и ширину 18+18 столбиков с накидом;

— четвертый, восьмой, двенадцатый, шестнадцатый лучи имеют длину 25 рядов и ширину 27+27 столбиков с накидом;

— пятый, седьмой, тринадцатый, пятнадцатый лучи имеют длину 37 рядов и ширину 37+37 столбиков с накидом;

— шестой, четырнадцатый лучи имеют длину 51 ряд и ширину 54+54 столбика с накидом.

Для оформления дорожки по кругу свяжите бейку: 1-й и 2-й ряд — полустолбиками.

3-й ряд — дырочки: 1 столбик с накидом, 1 воздушная петля, 1 столбик с накидом, 1 воздушная петля и т. д.

4-й ряд — как 1-й.

5-й ряд — бугорки, 3 воздушные петли, провязанные в основе первой петли.

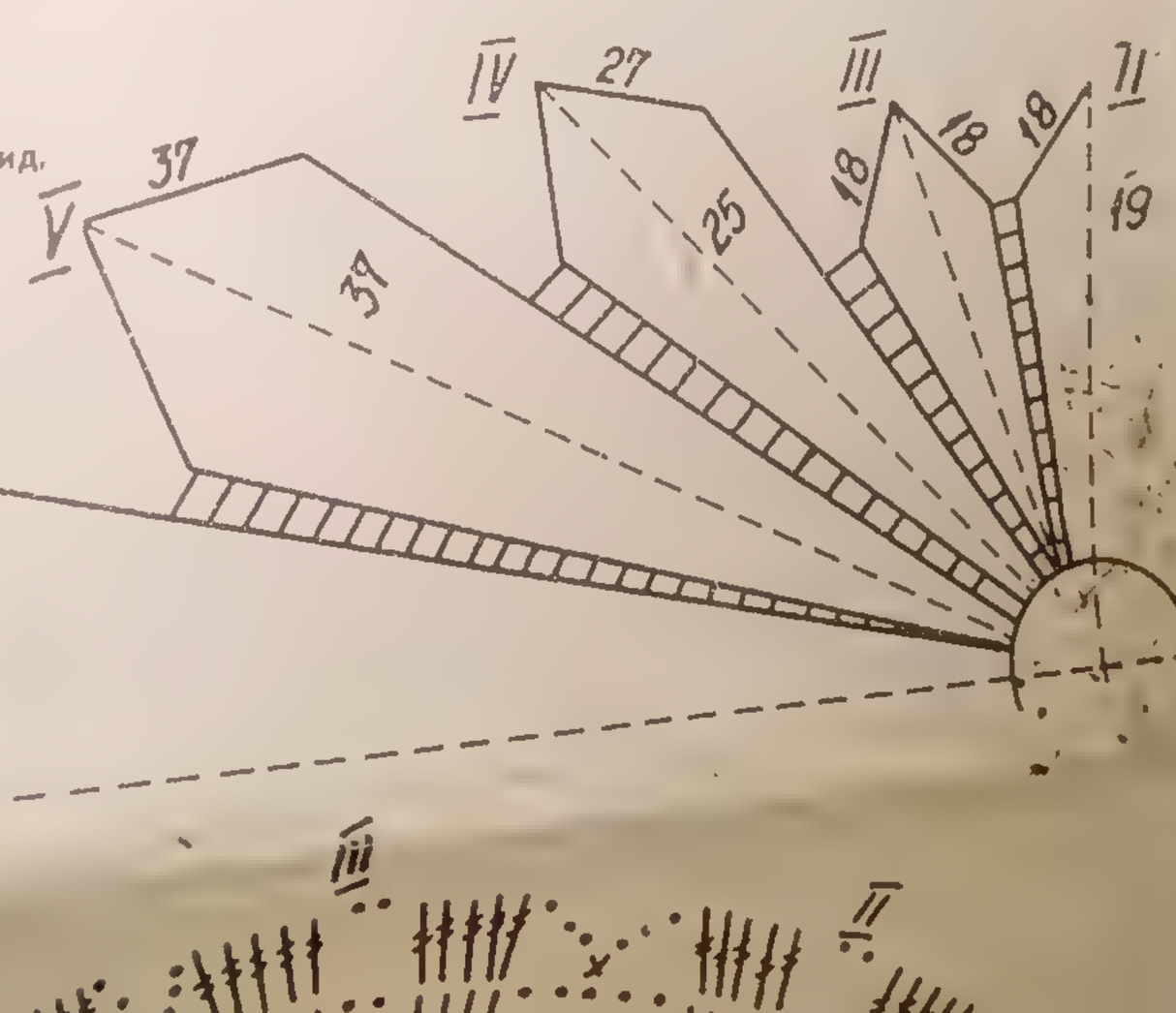
Из двух скрученных ниток бежевого мулине сделайте шнур необходимой длины, из которого оформите кант дорожки, протянув его в дырочки 3-го ряда бейки. Этот же шнур протяните и в дырочки 9-го ряда начального рисунка.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

— столбик с накидом (один накид, провязанный трижды)

— полустолбик (без накида)

— воздушная петля



ГАРДЕРОБ ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЫ

Как должна выглядеть деловая женщина? Тема эта волнует многих наших читательниц: преподавателей, инженеров, библиотекарей, бухгалтеров. Наш корреспондент Л. Бондарчик попросила поделиться своим мнением минского художника-модельера Людмилу НАУМЕНКО.

— Внешний вид деловой женщины: ее манеры (она не позволит себе громко говорить, резко жестикулировать), осанка, прическа, одежда, украшения — все это не должно отвлекать окружающих, а, наоборот, настраивать на деловую волну. Давайте подумаем, что же может носить такая женщина и что в ее костюме будет выглядеть неуместно.

Начнем с костюма. На мои взгляд, современная женщина не может обойтись без него. Поэтому шейте или покупайте костюм, меняйте блузки, джемпера, свитера, платки — и вы будете современно выглядеть. Костюм не только удобен, но и подчеркивает деловой стиль, как правило строг, имеет лаконичные линии, не допускает излишеств.

Довольно долго большой популярностью у женщин пользовался полуприлегающий костюм. Сейчас этот силуэт уже не выглядит современно. Ему на смену приходят костюмы с прямым и остроприталенным силуэтом (последний предназначается женщинам, которые не приглядываются к моде, а любят ее). Остроприталенный костюм (строго в талию) шьют со спрямленной расширенной линией плеч (длина плеча увеличена на 2 сантиметра), возможно, с буфами или просто с втачным рукавом. Получается Х-образный силуэт, жакет несколько укорочен.

Всем женщинам без исключения идет костюм прямого силуэта — трикотажный, из тонких пальтовых тканей, твидовых, из всех видов тканей, которые предназначены для мужских костюмов. Лучше всего обновляют костюм при общем четком силуэте воротники (мода на них сейчас очень разнообразна). Жакет может быть и вообще без воротника — с откидывающимися бортиками определенной формы или в стиле шанель. Хорошо, если, кроме воротника, в вашем жакете будет еще и модный рукав. Например, с углубленной проймой или цельнокроеный. Такой рукав будет красиво смотреться в вещи из любой ткани, в том числе костюмной, пальтовой. Преобладает мода на двубортные костюмы. Обратите внимание на пуговицы: жакет может быть строгим, а пуговицы нарядными. Если позволяет фигура, можете носить костюм прямого силуэта с поясом или ремнем.

Юбку к костюму лучше сшить прямую или с несколькими заутюженными складками. Не стоит пренебрегать и брюками. В комплекте с удлиненным жакетом или жилетом их может носить даже полная женщина. Не совсем уместны для деловой пусть даже и молодой еще женщины джинсы, если она хочет сохранить в одежде строгость и элегантность.

Мода предлагает деловой женщине пристальнее присмотреться к сарафанам. Только не надо думать о самом простом сарафане, который всплывает у вас в памяти: приталенный, два рельефа, строгий мыс. Не бойтесь фантазировать: складки, карманы, клапаны, вышивка — все уместно. Ведь сарафан — это то же платье, только без рукавов.

Что касается блузок, они могут быть всевозможными. Строгий костюм освежит блузка с бантом. Цвет блузки и костюма необязательно должны быть близкими. С бледным костюмом хорошо смотрится яркая блузка, и наоборот.

Многие женщины любят вязать и с удовольствием носят связанные ими самими изделия. Поскольку к вещам, созданным своими руками, отношение менее критичное, чем к приобретенным в магазине, стоит вот о чем сказать. Растянутая, искаженная по форме кофта или свитер даже идеальную фигуру наделят недостатками. А женщинам, склонным к полноте, лучше не носить обтягивающие фигуру трикотажные

гантно. Кроме того, под джемпер модно носить рубашку типа мужской.

Почти все женщины считают, что в холодную пору года трудно обойтись без теплого трикотажного жилета. Но слишком уж консервативный вид у многих из них. Не бойтесь придать своему жилету несколько современных черт: свяжите изделие чуть длиннее обычного и со спущенным плечом.

В гардеробе любой женщины особое место отводится платью. На деловой женщине хорошо будет смотреться платье из трикотажной ткани. Как правило, трикотаж спокойных тонов, и в нем хорошо смотрится клетка, полоска. Поскольку сама по себе ткань красивая, то и с фасоном особенно мудрить не надо. Представьте себе, например, такое платье: прямое, под пояс, полоска пущена вдоль, по косой скроен крупный воротник, спущенная пройма, рукав с отворотом. К такому платью хороша любая бижутерия: серьги, небольшая цепочка или янтарные бусы.

Деловой женщине лучше отдать предпочтение одежде в спокойных, сдержанных тонах. Но можно прибегнуть и к ярким краскам,— естественно, не злоупотребляя. Например, светло-серое платье из тонкой шерстяной ткани: отрезное по талии, на юбке шесть заутюженных складок, модная длина — до середины икры, квадратная пройма, рукав заужен книзу, с манжетом, двубортная застежка до талии с бортиками, изящные пуговицы, на талии ремешок. К такому платью подойдут туфли практически любого цвета. Если вам нравятся яркие, пусть они будут красными. Тогда уместно будет смотреться алая косынка. Можно подкрасить ярко-красной помадой губы и в тон к ней подобрать лак для ногтей. Все вроде бы и ярко, но не противоречит чувству меры.

Чтобы быть хорошо и кстати одетой, деловой женщине стоит избегать различных «очень». Очень объемной одежды, клешной, свободной, широкой или, наоборот, очень прилегающей, а также очень контрастной, вычурной. Быть может, не все со мной согласятся, но, на мой взгляд, ультрамодные, авангардистские вещи также не предназначены для того, чтобы их носили в служебной обстановке.

Немного об украшениях. Современно и красиво выглядит (и в то же время не очень дорого стоит) бижутерия из янтаря, бирюзы, различных полудрагоценных камней. Дешевы и неповторимы украшения из дерева: браслеты, небольшие колье, броши с вправленными камнями или интересной шлифовкой, резьбой. Нежелательно обилие украшений, особенно цветных и если они меняются каждый день. Не стоит впадать и в другую крайность — совсем отказываться от украшения и каких бы то ни было дополнений. Некоторые исключают из своего гардероба даже такие вещи, которые совсем не мешают деловой женщине. Например, считают неуместным завязать у шеи платочек (потренировавшись, его можно красиво и по-разному завязывать).

Недавно я просматривала журналы мод 1967 года и обнаружила там под рубрикой «Если вы не успели в парикмахерскую» очень интересные комбинации с платками. К примеру, некоторым женщинам нравится носить волосы закрученными сзади в крупный узел. Можно немного разнообразить свою прическу, если перехватить узел газовым платком, который будет хорошо сочетаться с цветом костюма. Это может позволить себе и деловая женщина старшего возраста. Что касается прически, то не забывайте: если вы не уделите ей должного внимания, то при всей строгости костюма она обязательно внесет диссонанс в ваш облик. Так как у деловой женщины не всегда есть время зайти в парикмахерскую, лучше, если прическа будет простой, но аккуратной.

Следует ли деловой женщине каждый день что-то менять в своей внешности или, в принципе, можно ходить в одном и том же неделю! Мне кажется, что если женщина будет «меняться» каждый день, то она поневоле привлечет к себе внимание, поставит себя в положение, когда ждут: что же нового будет у нее

блузка, и наоборот.

Многие женщины любят вязать и с удовольствием носят связанные ими самими изделия. Поскольку к вещам, созданным своими руками, отношение менее критичное, чем к приобретенным в магазине, стоит вот о чем сказать. Растянутая, искаженная по форме кофта или свитер даже идеальную фигуру наделят недостатками. А женщинам, склонным к полноте, лучше не носить обтягивающие фигуру трикотажные вещи. Это лишь подчеркнет то, что вы собираетесь скрыть. Попробуйте связать джемпер с объемными рукавами (такой джемпер уже не будет сидеть плотно по фигуре) и вы увидите, что он вас совсем не полнит. Надев его с прямой юбкой, вы будете выглядеть эле-

жет позволить себе и деловая женщина старшего возраста. Что касается прически, то не забывайте: если вы не уделите ей должного внимания, то при всей строгости костюма она обязательно внесет диссонанс в ваш облик. Так как у деловой женщины не всегда есть время зайти в парикмахерскую, лучше, если прическа будет простой, но аккуратной.

Следует ли деловой женщине каждый день что-то менять в своей внешности или, в принципе, можно ходить в одном и том же неделю! Мне кажется, что если женщина будет «меняться» каждый день, то она поневоле привлечет к себе внимание, поставит себя в положение, когда ждут: что же нового будет у нее сегодня! Часто это рождает лишние неслужебные разговоры. Лучше, если мы что-то меняем в своем облике раз в два-три дня.

ПУЛОВЕР С ВЫШИТЫМИ ФИГУРКАМИ

Рост 134 см (8—12 лет)

Материал: примерно 260 г белых тонких шерстяных ниток (100 г около 340 м), для вышивки нужны шерстяные нитки средней толщины темно-синего и верескового цвета, спицы № 4.

Резинка 2×2. Плотность вязки: 28 петель, для воротника 30 петель × 40 рядов = 10 см.

Чулочная вязка. Плотность вязки: 24 петли × 32 ряда = 10 см.

1. ПЕРЕД И СПИНКА: набрать на спицы 116 петель (41 см) и провязать резинкой 12 рядов (3 см). Затем работать чулочной вязкой. Для получения выреза горловины по переду после 39 см (126 рядов от резинки) и на спинке после 43 см (138 рядов) работу от серединной линии разделить.

2. РУКАВ: набрать на спицы 42 петли (15 см) и провязать резинкой 12 рядов (3 см) для получения манжеты. Затем продолжать чулочной вязкой. В первом ряду после каждой 2-й петли одну петлю, вытянутую из промежутка, провязывать лицевой за заднюю стенку. Далее увеличивать 24 раза с двух сторон в каждом 4-м ряду по 1 петле.

3. ВОРОТНИК: начало работы указано между стрелками. Набрать 98 петель (33 см) и вязать резинкой. Затем увеличивать с двух сторон 5 раз в каждом 2-м ряду на 2 петли и 8 раз в каждом 2-м ряду на 1 петлю. После 6 см (26 рядов) петли убавлять соответственно прибавке.

Вышивка. Вышивают «человечка» согласно рис. 1 нитками темно-синего и верескового цвета. Изображения эталонных «человечков» расположить в определенном порядке. Головка и фигурка «человечка» вышиваются тамбурными стежками (рис. 2) соответственно вкруговую и в виде линии.

Все части сшить. Сложить воротник вдвое и пришить его к горловине так, чтобы отмеченная на нем линия совпала с линией середины переда. При этом концы воротника должны наложиться друг на друга.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ

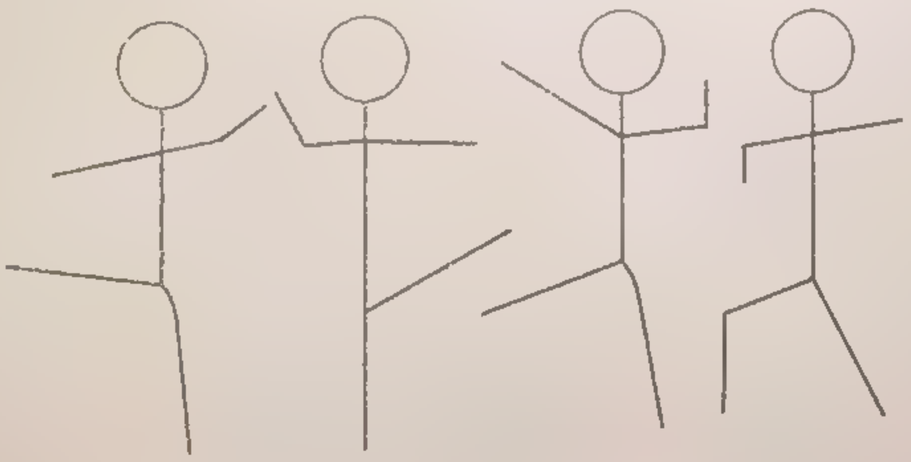


Рис. 1.— высота фигурки 10 см.

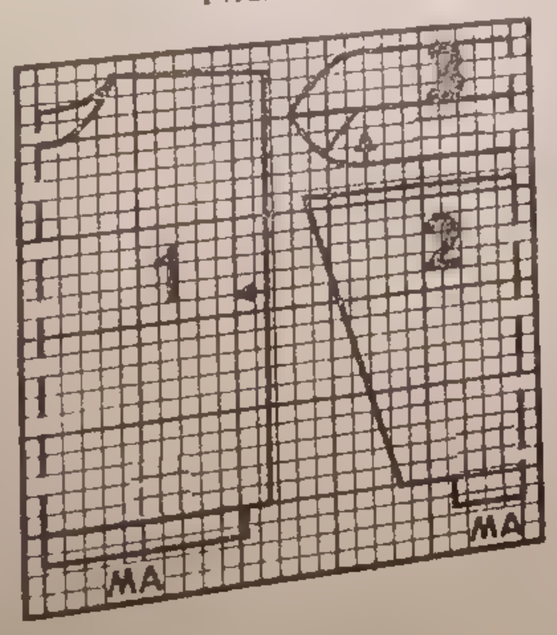
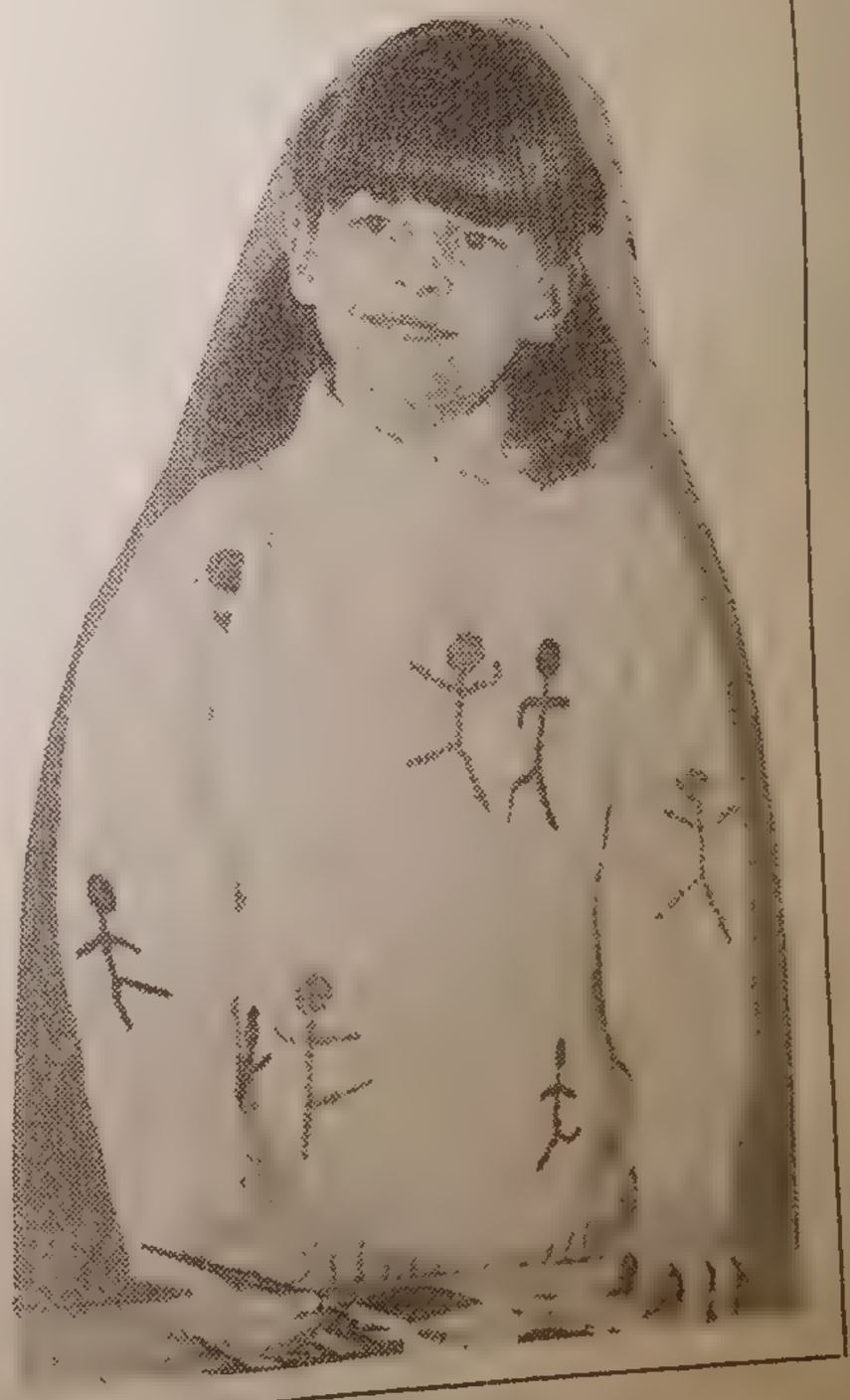
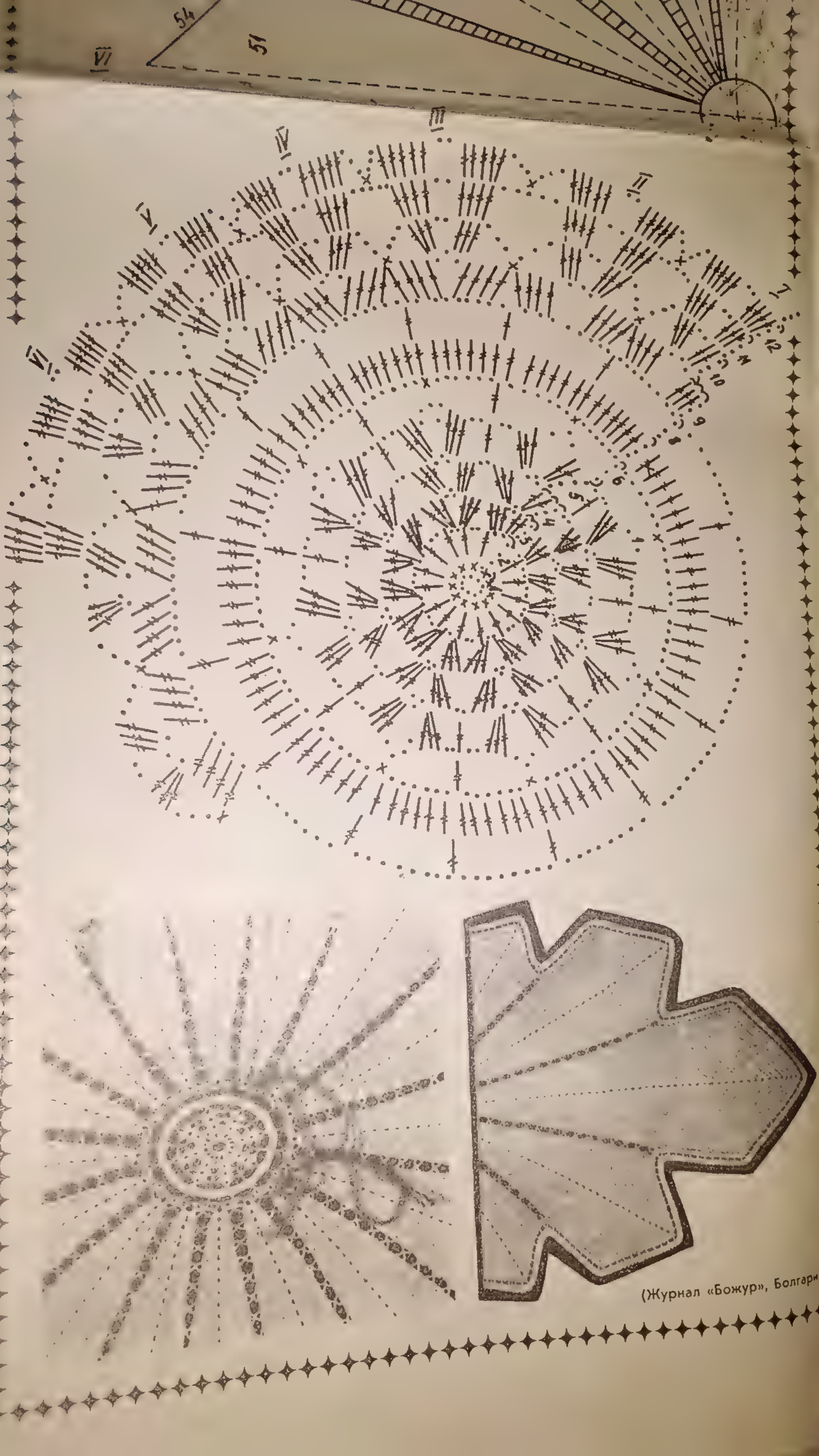


Рис. 2.— тамбурный шов.





(Журнал «Божур», Болгария)

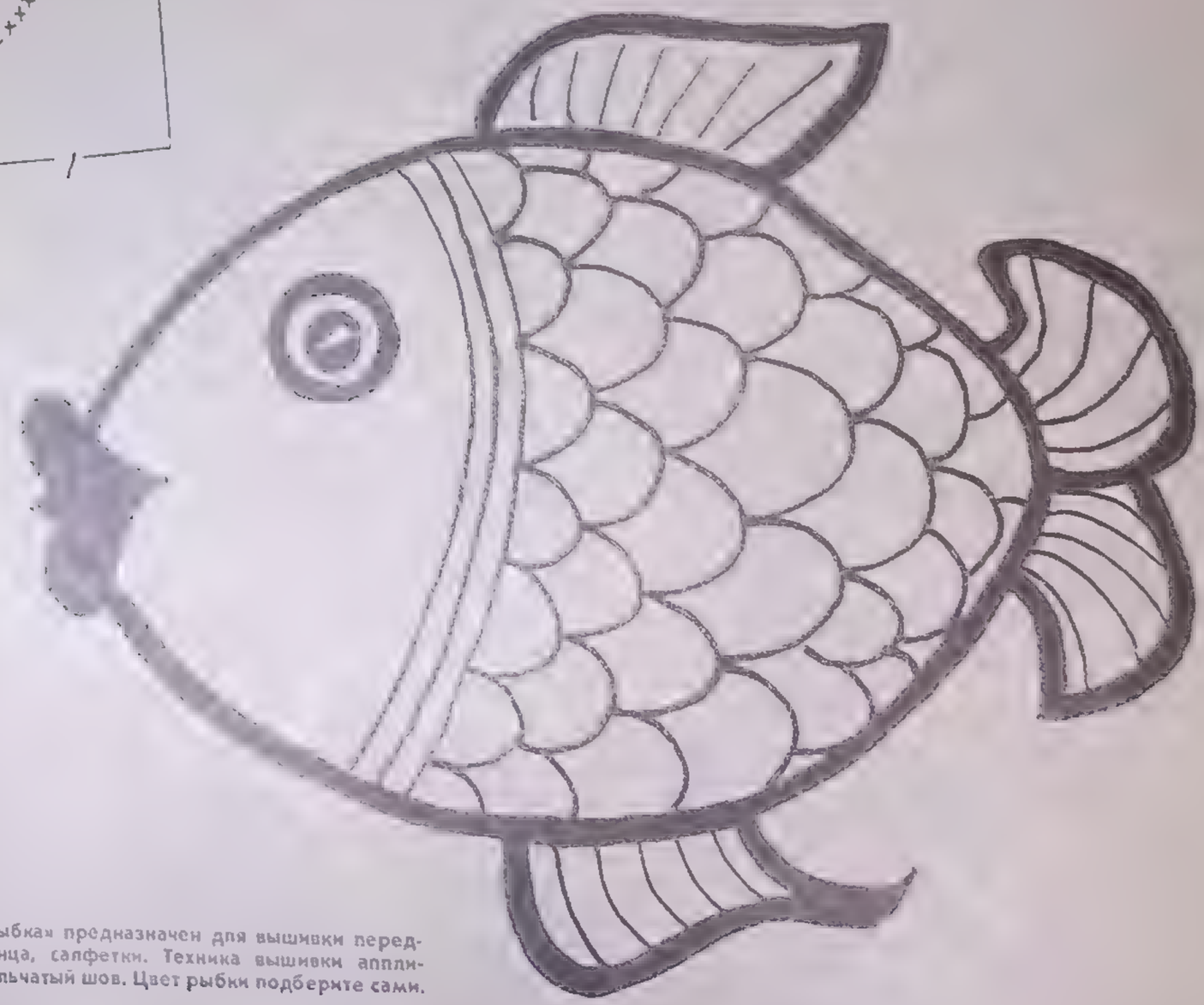


Рисунок «рыбка» предназначен для вышивки передника, полотенца, салфетки. Техника вышивки аппликация и стебельчатый шов. Цвет рыбки подберите сами.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА И СЕЛЯНКА»
№ 11 1929 г.

АКЦЕНТЫ МОДЫ

ВЫКРОЙКА БРЮЧНОГО КОСТЮМА НА ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ЭХО ПЕРВОЙ ЛЮБВИ

Сл. Р. Рождественского — Муз. Е. Мартынова

обжаривать со всех сторон. Постепенно добавлять жидкость и тушить полтора-два часа в духовке.

ГРИБНОЙ СУП

250—375 г грибов, 2 яйца, растительное масло, лу-

ГОТОВИМ ВКУСНО

РЕЦЕПТЫ НЕМЕЦКОЙ КУХНИ

ПИЦЦА

100 г муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка масла или маргарина, соль, 8 помидоров, 2 столовые ложки тертого сыра, 2 столовые ложки нарезанного мелкими кубиками лука, перец, 2 столовые ложки зелени, 0,5 литра сметаны, масло, петрушка.

Из муки, яйца, масла, щепотки соли и 1 столовой ложки воды приготовить тесто в виде крема, охладить. Помидоры разрезать на половинки, вынуть мякоть ложкой. Сыр с луком, соль, перец и зелень смешать. Этой массой начинить помидоры и полить сметаной. Раскатать тесто, на него уложить помидоры, предварительно полив тесто сметаной, поставить в горячую духовку на 15 минут. Края теста смазать маслом, к столу подавать, посыпав помидоры измельченной петрушкой.

РЫБА С ОВОЩАМИ

1 кг рыбного филе, сок одного лимона, соль, перец, 3 ломтика сала, 2 моркови, 2 луковицы, пучок петрушки, 3 столовые ложки сливочного масла, растительное масло, сельдерей.

Вымытую и обсушенную (протереть полотенцем) рыбу побрызгать соком лимона, посыпать солью и перцем, дать постоять. Нарезать сало и лук кубиками, морковь тонкими ломтиками, нарубить петрушку. В растительном масле 5 минут тушить сало и овощи, помешивая. Смазать растительным маслом 4 куска фольги, выложить их частью овощей, затем на них положить рыбу и покрыть оставшимися овощами. Фольгу плотно закрыть и поместить в духовке при средней температуре (духовку предварительно нагреть). Подавать с зеленым салатом и картофельным пюре.

ЛОМТИКИ ЯЗЫКА

4 ломтика поджаренного хлеба (хлебцы, гренки), масло, 120 г вареного языка или другого вареного мяса, 4 ломтика сыра, 1 помидор.

Поджаренные гренки смазать сливочным маслом, положить язык и сыр. Запечь, пока сыр расплавится. Подавать, украсив ломтиками помидора.

ТУШЕНАЯ БАРАНИНА

1 кг баранины, соль, перец, чеснок; 50 г жира, лук, корни зелени, 1 чайная ложка муки, красное вино.

Мясо вымыть, отбить, втереть соль, перец и растертый чеснок, поджарить с луком и зеленью на жире — обжаривать со всех сторон. Постепенно добавлять жидкость и тушить полтора-два часа в духовке.

ГРИБНОЙ СУП

250—375 г грибов, 2 яйца, растительное масло, луковица, 2 столовые ложки картофельного пюре, соль, перец, петрушка.

Подготовленные заранее грибы мелко порезать и пропитать горячим подсолнечным маслом, добавить мелко порезанный лук. Через 10 минут влить 1 литр кипящей воды, добавить картофельное пюре и варить на медленном огне 10 минут. Суп заправить солью, перцем и порезанной мелко петрушкой.

ЛИМОННЫЙ ПИРОГ

250 г масла или маргарина, 250 г сахара, 5 яиц, 3 столовых ложки рома, 125 г муки, 125 г кукурузного масла, 1/8 литра лимонного сока, 120 г сахарной пудры.

Взбить яйца с сахаром, добавить масло и размешивать до тех пор, пока сахар полностью не растворится. В эту взбитую массу добавить ром, кукурузное масло, муку; все хорошо перемешать. Тесто выложить на смазанную жиром форму и выпекать в предварительно нагретой печи около 75 минут. Когда пирог испечется, вынуть и дать немного охладиться. Затем пирог густо наколоть иглой. Смешать лимонный сок с 100 г сахарной пудры и полить приготовленный пирог, оставить его на противне остывать, затем посыпать сахарной пудрой.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

185 г масла, 185 г сахара, 1 пачка ванилина, 3 яйца, 185 г муки, 1 чайная ложка дрожжей (в порошке); 125 г сахара, сок и кожура 1 апельсина, сок и кожура 1/2 лимона.

Сахар, масло и ванилин смешать и взбить, добавить 3 яйца, просеянную муку и дрожжи.

Тесто вылить в смазанную жиром форму, разровнять и выпекать при средней температуре. Затем размешать сахар с натертой кожурой лимона и апельсина, добавить апельсиновый и лимонный соки, полить пирог, выпекать еще 10 минут.

ПИРОГ ИЗ КАКАО

150 г масла, 300 г сахара, 4 яйца, 3 размельченные гвоздички, 1 щепотка муската, 1 щепотка соли, 1,5 чайной ложки корицы, 1 чайная ложка растертой лимонной корки, 50 г какао, 375 г муки, 1 пачка дрожжей, 1/4 литра молока.

Из масла, сахара и желтка сделать взбитую массу, постоянно помешивая, добавить пряности и какао. Затем размешать муку и дрожжи с молоком. Выпекать на смазанной жиром форме при средней температуре 60 минут. По желанию покрыть шоколадной или сахарной глазурью.

Перевод с немецкого А. Лахера.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● Чистка холодильника, независимо от указаний завода-изготовителя, осуществляется следующим образом: льняную тряпку смочите винным уксусом и протрите внутреннюю поверхность. (Не забудьте перед чисткой выключить холодильник из электросети!) Винным уксусом легче и лучше всего можно устранить запах продуктов и спертый воздух в холодильнике. Затем вымойте холодильник теплой водой.

● Если стены в доме оклеены обоями и на них вплотную висят фотографии или картины, то через некоторое время под ними останутся пожелтевшие места. Чтобы этого не случилось, к уголкам рамок приклейте пробковые уголочки толщиной 5 мм. Таким образом обои под фотографиями и картинами не будут различаться по цвету от остальных.

● Вымытый термос после использования не следует сразу же закрывать, ибо в нем образуется запах спертого воздуха, даже плесени. Термос нужно вымыть сильным раствором питьевой соды, затем сполоснуть кипяченой водой и оставить открытым до полного высыхания. Пробку следует выварить.

● Хлебницу рекомендуется чистить хотя бы раз в неделю, чтобы хлеб не загрязнялся и не плесневел. Лучше всего ее протереть губкой или чистой тряпкой, смоченной водой, в которую добавлено немного уксуса. Если в хлебницу часто кладете горячий хлеб, то эта процедура совершенно необходима.

● Если в шкафу появилась влага или неприятный запах плесени, попытайтесь устранить их, положив внутрь несколько кусочков сахара. В шкафу или гардеробе будет приятный запах, если положить туда кусочек ткани или ваты, пропитанный духами.

ВЫКРОЙКА БРЮЧНОГО КОСТЮМА НА ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ЛАВАНДА

Сл. М. Шаброва — Муз. В. Матецкого

В нашей жизни все бывает.
И под солнцем снег не тает.
И теплом зима встречает:
Дождь идет в декабре.

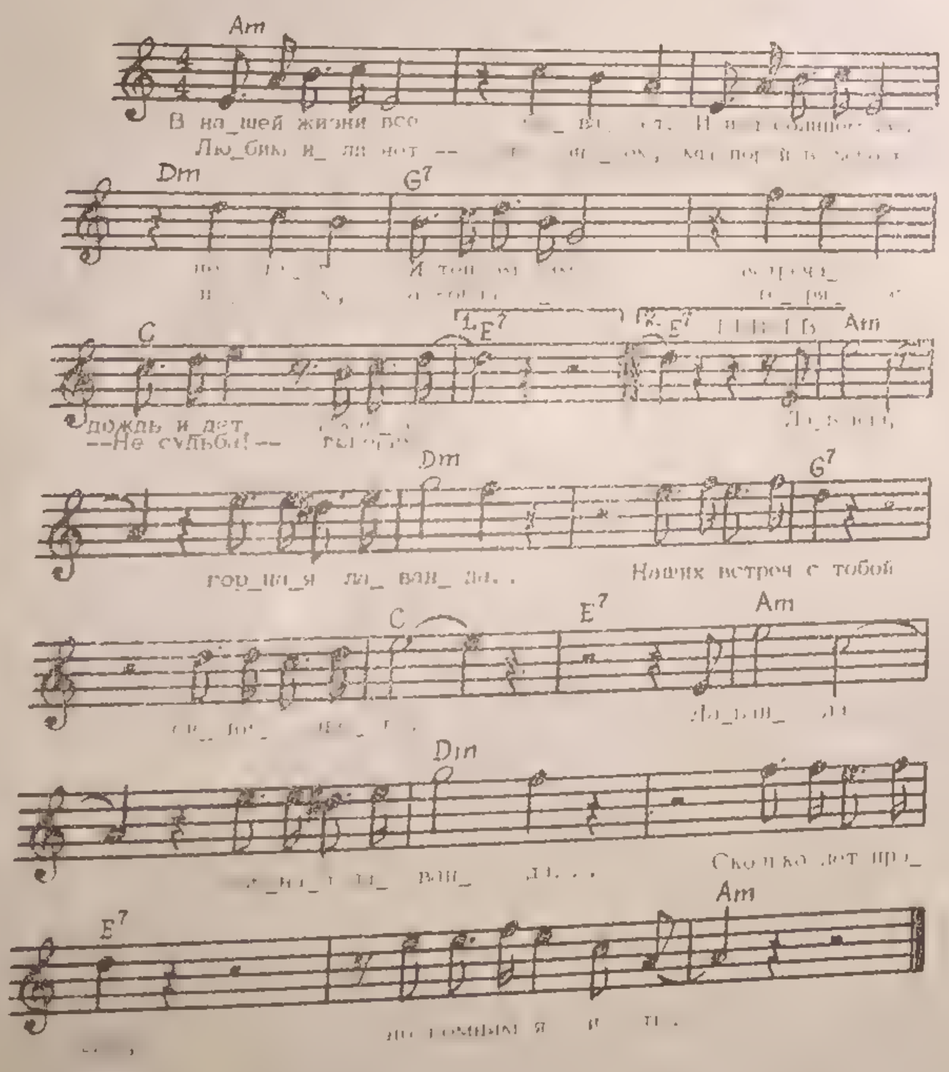
Любим или нет — не знаем,
Мы порой в любовь играем,
А когда ее теряем:
— Не судьба! — говорим.

Припев: Лаванда, горная лаванда...
Наших встреч с тобой синие цветы.
Лаванда, горная лаванда...
Сколько лет прошло, но помним я и ты.

Лето нам тепло дарило,
Чайка над волной парила,
Только нам луна светила,
Нам двоим на Земле.

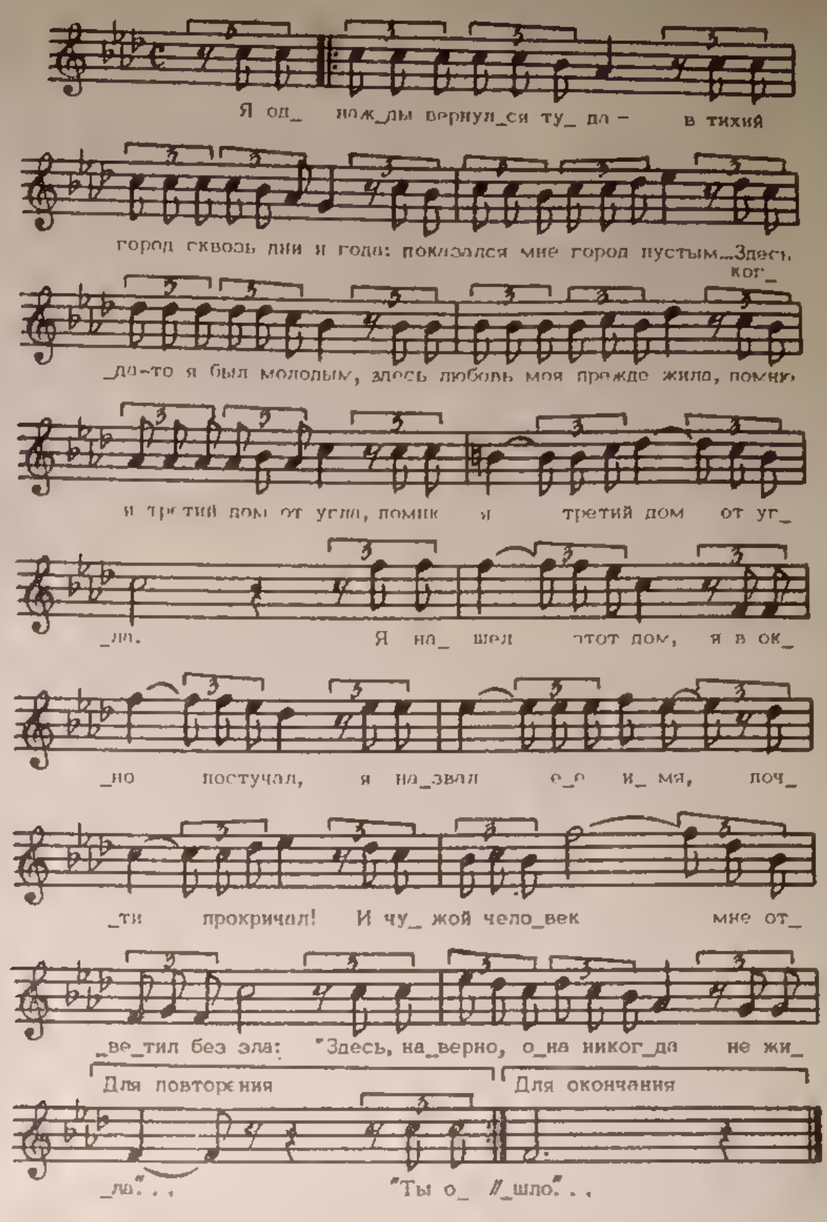
Но куда ушло все это?
Не было и нет ответа.
И теперь, как две планеты,
Мы с тобой далеки.

Припев.



ЭХО ПЕРВОЙ ЛЮБВИ

Сл. Р. Рождественского — Муз. Е. Мартынова



Я однажды вернулся туда —
В тихий город сквозь дни и года:
Показался мне город пустым...
Здесь когда-то я был молодым,
Здесь любовь моя прежде жила,
Помню я третий дом от угла,
Помню я третий дом от угла.

Я нашел этот дом, я в окно постучал,
Я назвал ее имя, почти прокричал!
И чужой человек мне ответил без зла:
«Здесь, наверно, она никогда не жила...»

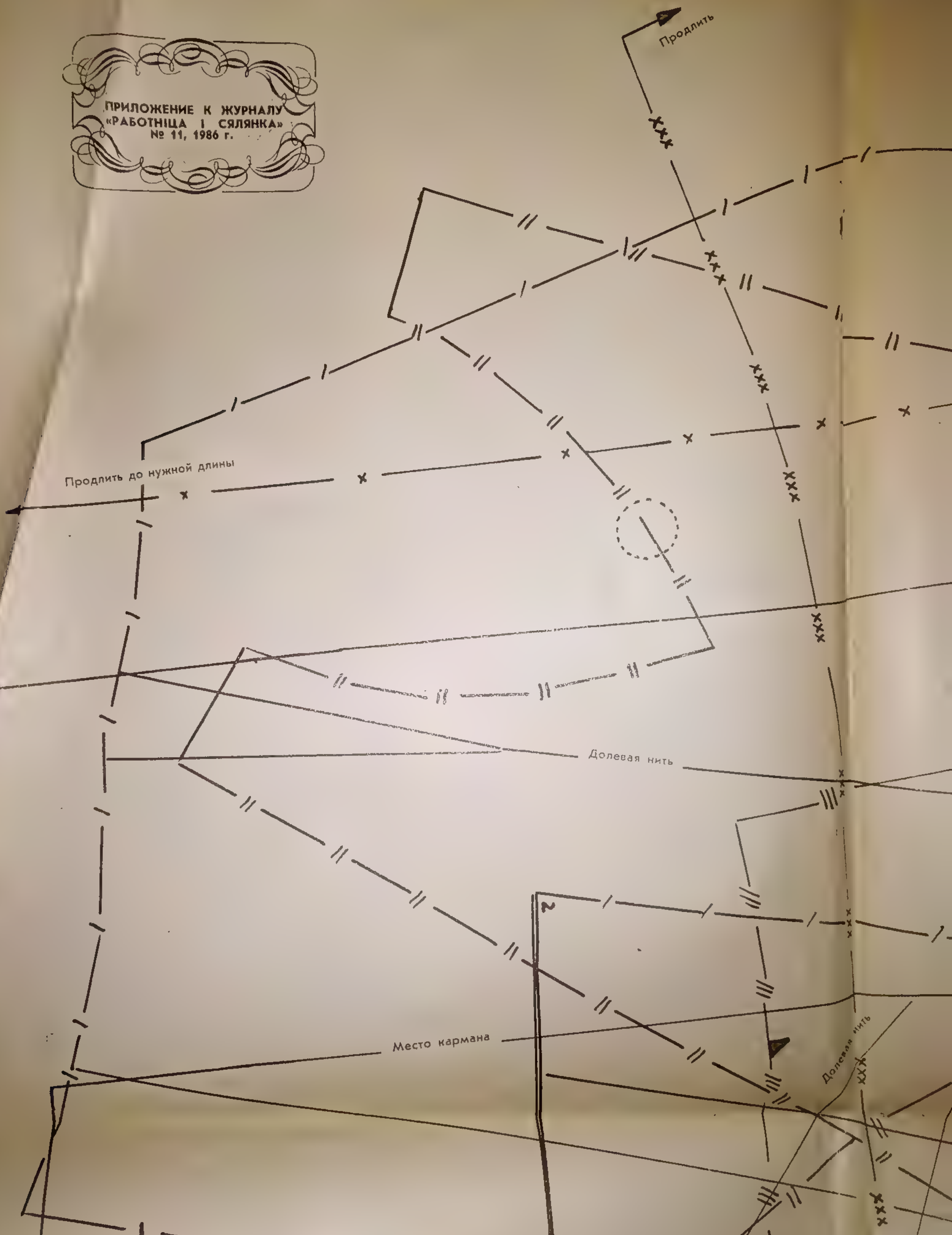
«Ты ошибся»,— мне город сказал,
«Ты забыл»,— усмехнулся вокзал,
«Ты ошибся»,— шептали дома,
Спелым снегом хрустела зима...
А над крышами вился дымок.
Но ведь я ошибиться не мог,
Но ведь я ошибиться не мог!

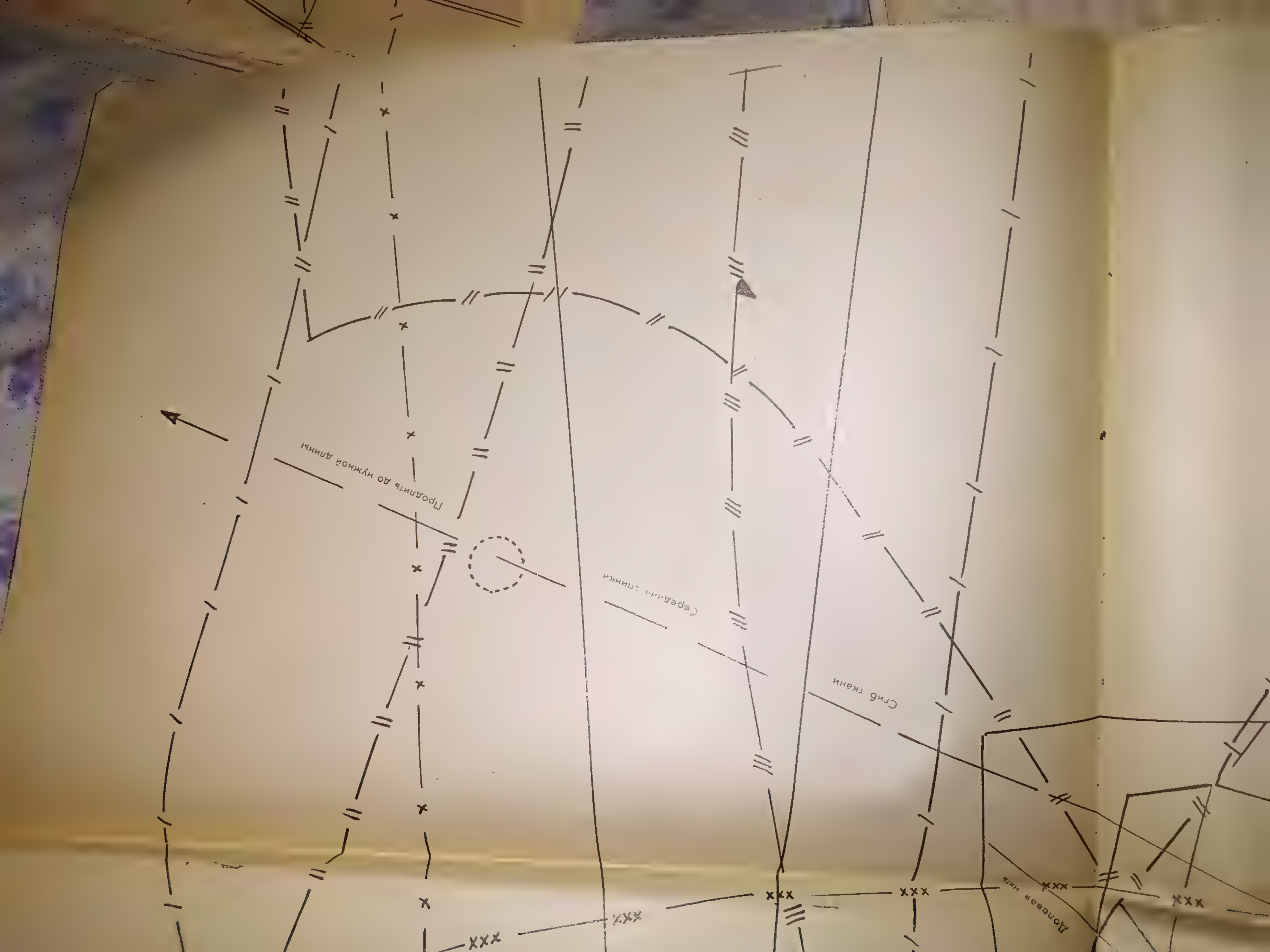
Ведь звучало вокруг среди белых снегов
Эхо первой любви, эхо давних шагов.
А над городом снег все летел и летел —
Этот город меня узнавать не хотел...

В нем была и надежда и грусть,
Я шагал по нему наизусть,
Я в его переулки нырял,
Где когда-то любовь потерял.
Я искал, я бродил дотемна,
Но нигде не встречалась она,
Но нигде не встречалась она!..

Я из города в полночь домой уезжал,—
Он летел за окном, он меня провожал,
И ночные огни повторяли светло:
«То, что было, прошло! То, что было, прошло».

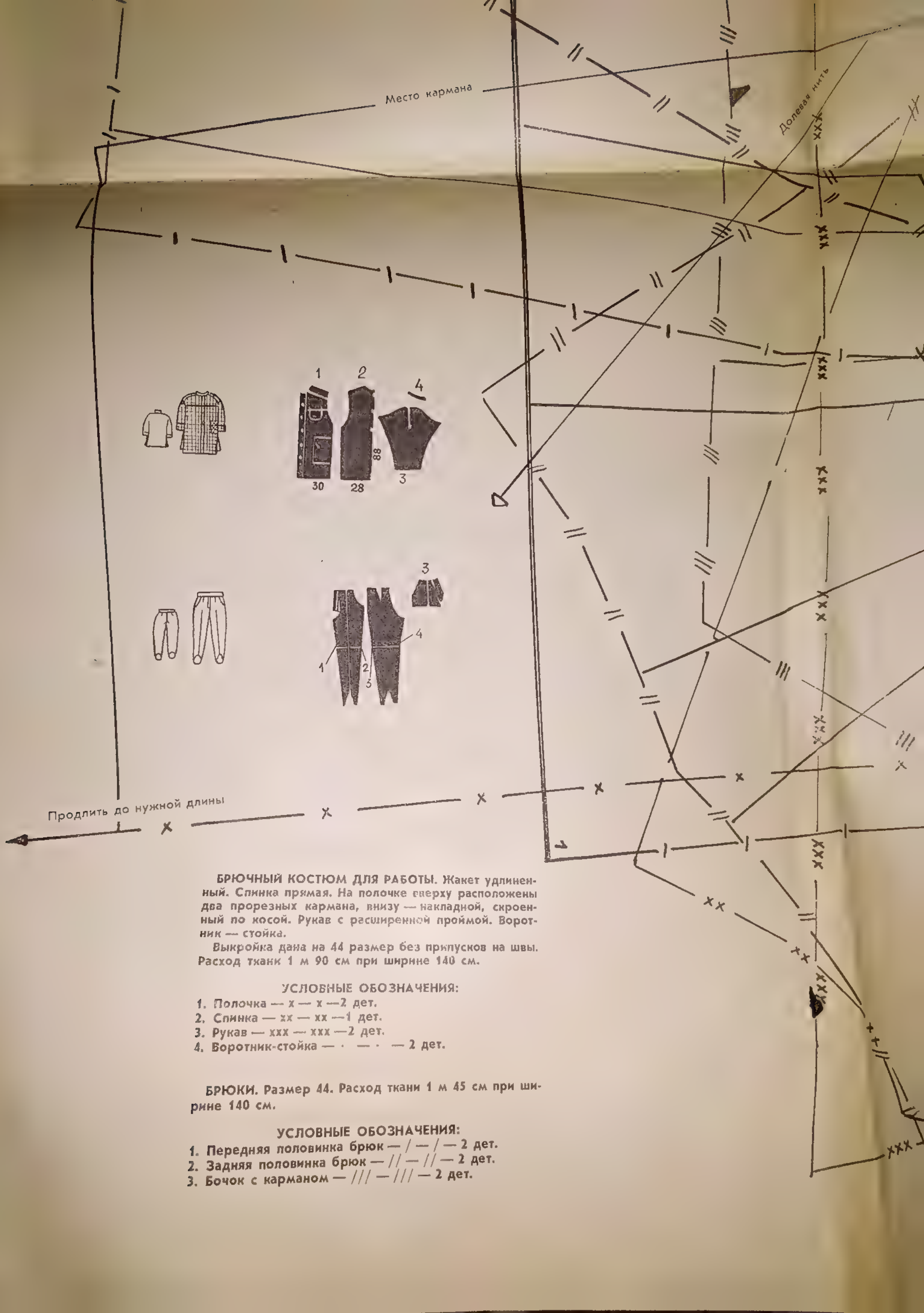
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 11, 1986 г.




Продлить до нужной длины
Середина спинки
Сгиб ткани
Долевая нить

Долевая нить

Долевая нить



БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ РАБОТЫ. Жакет удлиненный. Спинка прямая. На полочке сверху расположены два прорезных кармана, внизу — накладной, скроенный по косой. Рукав с расширенной проймой. Воротник — стойка.

Выкройка дана на 44 размер без припусков на швы. Расход ткани 1 м 90 см при ширине 140 см.

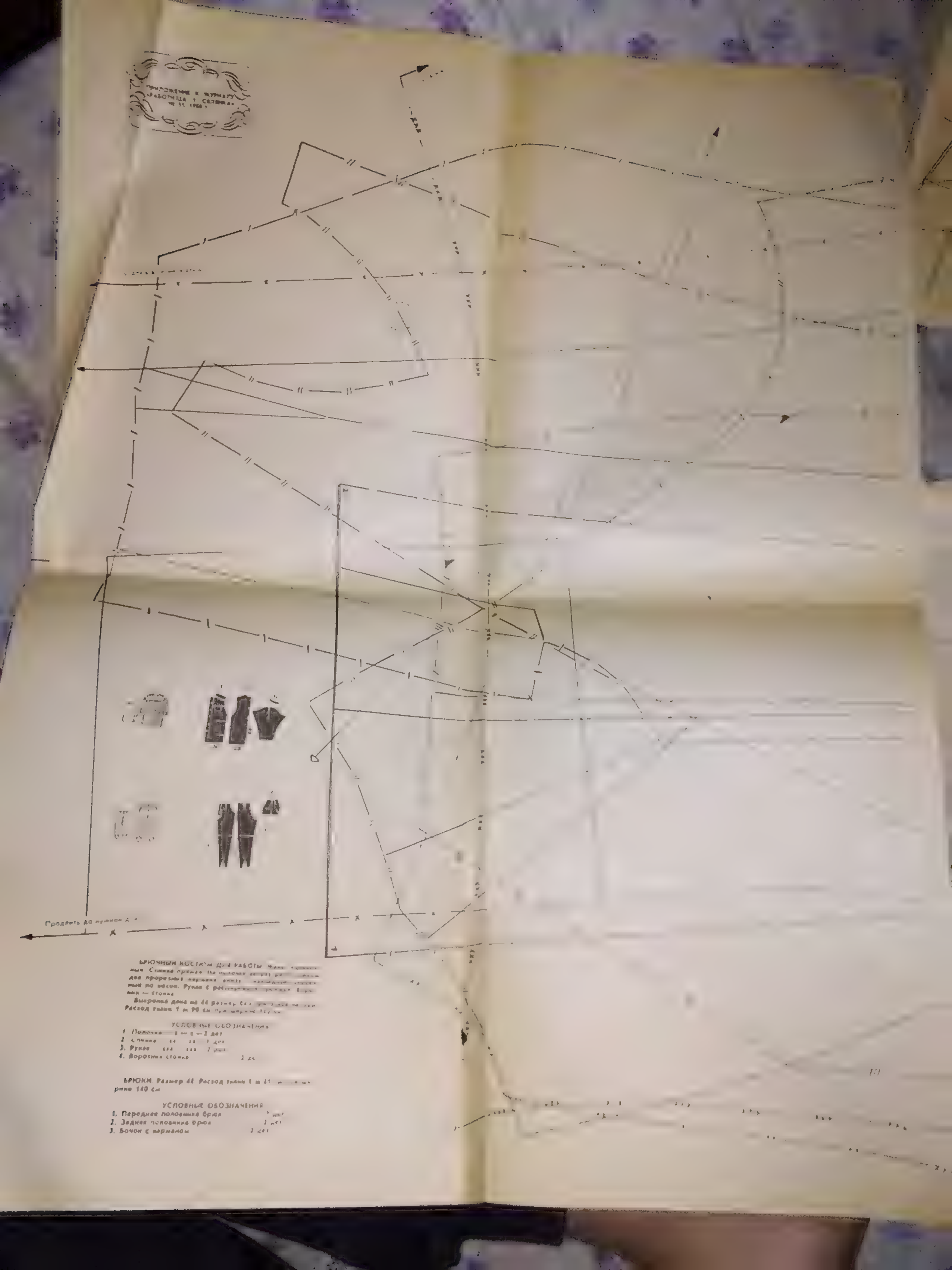
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Полочка — x — x —2 дет.
2. Спинка — xx — xx —1 дет.
3. Рукав — xxx — xxx —2 дет.
4. Воротник-стойка — · — · — 2 дет.

БРЮКИ. Размер 44. Расход ткани 1 м 45 см при ширине 140 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Передняя половинка брюк — / — / — 2 дет.
2. Задняя половинка брюк — // — // — 2 дет.
3. Бочок с карманом — /// — /// — 2 дет.



БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ РАБОТЫ [illegible] ный. Спинка прямая. На полочке [illegible] два прорезных кармана [illegible] ный по косой. Рукав с [illegible] ник — стойка.

Выкройка дана на 44 размер [illegible] Расход ткани 1 м 90 см [illegible]

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

1. Полочка [illegible] — 2 дет.
2. Спинка [illegible] — 1 дет.
3. Рукав [illegible] — 2 дет.
4. Воротник стойка [illegible]

БРЮКИ. Размер 44. Расход ткани 1 м 41 [illegible] рине 140 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

1. Переднее половинка брюк [illegible] дет.
2. Задняя половинка брюк [illegible] дет.
3. Бочок с карманом [illegible] дет.

МАКРАМЕ

КОРЗИНА «ПТИЦА»

МАКРАМЕ

Длина корзины — 23 см, высота — 18 см. Изделие выполнено из бумажной бечевки. Общий метраж нитей — 148 м. Диаметр нити — 1,5 мм. Для создания бортика и дна использованы два металлических овала размерами 17×12 и 15×10 см.

Сначала раздельно плетутся голова с грудкой и хвост. Для плетения головы с грудкой используются шесть одинарных нитей длиной по 2,5 м (нити берутся в два сложения). Голова — это шишка кисти, сплетенная из двойной цепочки (рис. а). Петля, с которой начинается работа над шишкой, образует клюв. Длина клюва — 2,5 см. На петлю надевается заготовка из трех одинарных нитей, и по кругу в шахматном порядке плетется поверхность из двойной цепочки. При этом последовательно добавляются еще две нити, с тем чтобы увеличить объем шишки. В поверхности шесть рядов. Нити от плетения клюва используются при плетении шишки.

При плетении шишки на одной из ее сторон (которая в дальнейшем будет верхом головки) создаются три фестона из двойной цепочки. Длина фестона — 3 см. С противоположной стороны (низ головки) также из двойной цепочки плетутся еще два фестона такой же длины с концами в двух точках.

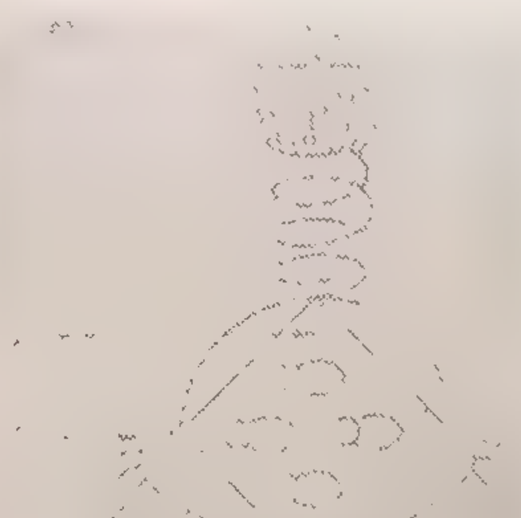
Из всех нитей, оставшихся от плетения шишки, создается витая тесьма (2 см), после чего начинается плетение грудки (рис. б). При работе над грудкой рекомендуется пользоваться поролоном. Грудка состоит из ромба с двойными плоскими узлами в центре (рис. а, стрелка А), дуг из брид (рис. в, стрелка Б), диагональных переплетений (рис. в, стрелка В) и двух «жозефин» (из нитей в два сложения). Переплетения с каждой стороны выполняются от края к середине. Высота грудки — 6 см. Заготовка снимается с поролона, и деталь головки опускается к витой тесьме до горизонтального положения.

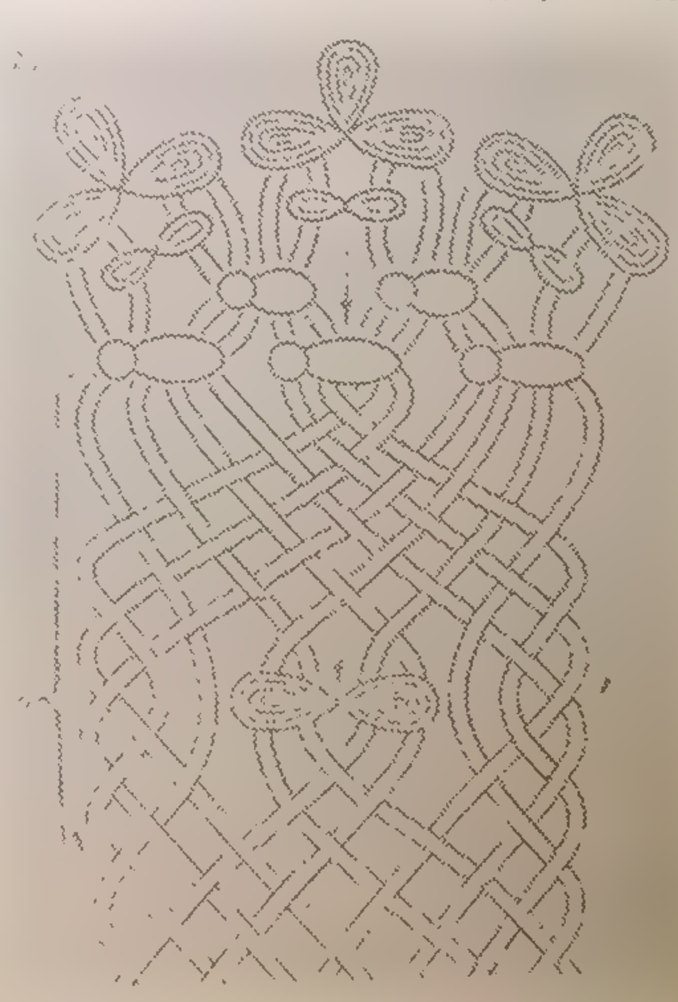
Хвост птицы плетется на поролоне. Сначала создаются три «жозефины», каждая из четырех одинарных нитей длиной по 1 м 80 см (нити в четыре сложения). Затем нитями в два сложения переплетаются еще три «жозефины», но меньшего размера. Фрагменты из «жозефин» объединяются двойными плоскими узлами, после чего из нитей в два сложения создается поверхность из диагональных переплетений (восемь рядов), переплетения — от центра к краям (рис. г).

Концы нитей от плетения головы с грудкой и хвоста нанизываются в два сложения узлами брид на больший овал. На свободные части овала также узлами брид нанизываются в два сложения еще 32 одинарные нити (по 16 с каждой стороны) длиной по 1 м 50 см. По кругу в шахматном порядке плетется поверхность (пять рядов) из двойных плоских узлов — борт корзины. Сокращение объема борта достигается за счет более плотного плетения. Высота борта — 6 см. Борт завершается двумя бридами, после чего концы нитей нанизываются узлами брид на меньший овал и создается дно корзины в виде шляпки. Выведенные наружу концы нитей отгибаются под дном закрепляющей бридой, затем распределяются на пучки, по восемь нитей в каждом пучке. Нитями в четыре сложения переплетаются «жозефины». Концы нитей перевязываются галстучными узлами и подрезаются.

(Т. Соснина. Макраме. Лениздат, 1985 г.)

а)





ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

УМЕЮЩИМ ВЯЗАТЬ

ЖЕНСКИЙ ПУЛОВЕР

Размер модели 44. Необходимы 600 г шерстяных ниток средней толщины светло-фиолетового и немного (для фигур) темно-фиолетового цвета и спицы № 5, № 6.

ОСНОВНАЯ ВЯЗКА: 1-й ряд (лицевая сторона) — первую петлю всегда провязывайте изнаночной, затем идет накид, две петли провяжите вместе и снова накид; 2-й ряд (изнаночная сторона) — только изнаночная вязка.

ЛАСТИК (резинка). Одна петля лицевая, одна изнаночная. Вяжите спицами № 5, набрав 55 петель, провяжите 18 рядов.

ПЕРЕД. После ластика вяжите спицами № 6. В каждом втором ряду после первой петли справа делайте накид (на лицевой стороне). Спустя 12 см (7 рядов) основной вязки начинайте прибавлять по одной петле с двух сторон. В 18-м ряду наберите по 20 петель для рукавов. Таким образом провяжите 17 рядов. Через 25 рядов от начала основной вязки оформите вырез горловины, сняв на нитку 10 петель в середине. В следующем ряду снимите 2 петли, а после него — одну. Провяжите еще 10 рядов. В конце закройте все петли сразу.

ФИГУРЫ. Первую начните с 6-го ряда после ластика, связав в середине 3 петли темно-фиолетовыми нитками, в следующем ряду — 4, далее следуют соответственно 5, 7, 8, 9, 8, 7, 5, 4 петли. Вторую фигуру начните с 15-го ряда после ластика 5 петлями, затем идут 8 и снова 5, после сдвига 3 петель вправо — 6 петель, потом 7; после 8 петель, сдвинутых влево,— 23 петли (2 ряда вяжите так), затем 26, 27, 26, 16, 12 петель темно-фиолетовой пряжей.

ПЛАНКА. Наберите 30 петель, провяжите 4 ряда и закройте на пятом ряду все петли.

СПИНКА. Наберите 55 петель и вяжите, как перед. Для оформления горловины сзади закройте 3 петли сразу, в следующем ряду — одну и вяжите вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ: счет ведется с изнаночной стороны, при этом считается каждый изнаночный ряд.

(Журнал «Божур», 1986 г.)

КОРОТКО О РАЗНОМ

ТВОИ ВОЛОСЫ ЛЮБЯТ...

чтобы их каждый день причесывали щеткой перед сном 5—10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.

Мыть голову надо 1 раз в 8—10 дней яйцом. Разбей в стакан 1 яйцо и 1 желток, налей теплой воды, непрерывно помешивая яйца, чтобы они не свернулись. Волосы намочи горячей водой. Наклони голову над тазом.

Как только у тебя появится возможность, мой волосы дождевой водой. Если ты намочишь волосы морской водой, непременно сполосни их потом пресной.

Если у тебя слишком сухая кожа головы, ты часто делаешь химическую завивку, мажь голову репейным маслом. Волосы снова станут мягкими.

Постоянно подстригай кончики волос, чтобы они не секлись.

Старайся, чтобы волосы были красивой рамой для лица и украшением, а не напоминали серый веник.

Если волосы выпадают, надо пойти к врачу и досконально проверить состояние внутренних органов, так как это верный признак начинающейся болезни. И, наконец, несколько рецептов.

НАСТОЙКА ИЗ ТРАВ

Для светлых волос ромашка и розмарин. Ложку ромашки и ложку розмарина залей 3—4 стак

ТВОИ ВОЛОСЫ ЛЮБЯТ...

чтобы их каждый день причесывали щеткой перед сном 5—10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.

Постоянно подстригай кончики волос, чтобы они не секлись.

Старайся, чтобы волосы были красивой рамой для лица и украшением, а не напоминали серый веник.

Если волосы выпадают, надо пойти к врачу и досконально проверить состояние внутренних органов, так как это верный признак начинающейся болезни. И, наконец, несколько рецептов.

Мыть голову надо 1 раз в 8—10 дней яйцом. Разбей в стакан 1 яйцо и 1 желток, налей теплой воды, непрерывно помешивая яйца, чтобы они не свернулись. Волосы намочи горячей водой. Наклони голову над тазом, полей яйцом и сильно вотри пальцами в кожу головы. К яйцу, которое стечет в таз, доливай горячей воды понемногу и снова втирай в кожу головы. Потом как следует сполосни голову проточной водой, расчесывая волосы гребнем или щеткой.

Если ты хочешь укрепить корни волос, вымой голову одним яйцом по способу, описанному ранее, и сполосни волосы. Потом вотри желток в кожу и оберни голову толстым махровым полотенцем. Через 10 минут сполосни волосы.

Если моешь голову мылом или шампунем, сполосни волосы водой, добавив лимонный сок. Если нет лимона, добавь уксус. Но еще раз сполосни волосы чистой водой.

НАСТОЙКА ИЗ ТРАВ

Для светлых волос ромашка и розмарин. Ложку ромашки и ложку розмарина залей 3—4 стаканами водки. (Это тот самый редкий случай, когда алкоголь служит красоте женщины. В основном он наносит непоправимый вред).

Настойку поставь в темное теплое место в бутылке из темного стекла. Ежедневно встряхивай бутылочку. Через 2 недели настойка готова. Затем процеди ее через марлю, вылей в чистую бутылочку и закрой пробкой.

2 раза в неделю протирай на ночь кожу головы мягкой старой зубной щеткой, смачивая ее в настойке.

ОТВАР ИЗ ХМЕЛЯ

После мытья темные волосы споласкивай отваром: горсть хмеля и горсть татарника залей литром воды, кипяти 20 минут, процеди, остуди, и отвар готов.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВАННЫ

СОЛЕВАЯ ВАННА (температура 20—30°). На $^3/_4$ воды в ванне я беру 250—500 г поваренной соли. Если ты достанешь морскую соль,— еще лучше. Такая ванна бодрит, улучшает самочувствие.

ХВОЙНАЯ ВАННА (температура 30—35°). На ванну берется $^1/_2$ пачки хвойного экстракта. Такая ванна отличается не только приятным ароматом. Она снимает усталость, успокаивающе действует на нервную систему. Продолжительность ванн 20—30 мин.

ПЕННАЯ ВАННА (температура 35°). В магазине продаются различные пенные средства для ванн. Такие ванны способствуют похуданию. На упаковке указаны пропорции.

ГЛИЦЕРИНОВАЯ ВАННА (температура 30—35°). Наполнив ванну до половины, влей туда $^1/_4$ литра глицерина, и ванна готова. Очень хорошо делать такую ванну тем, у кого сухая, шелушащаяся кожа. Такая ванна рекомендуется при перегреве на солнце или неумелом использовании кварцевой лампы. Если кожа шелушится только на лице, влей 1—2 столовые ложки глицерина в тазик с холодной кипяченой водой и долго споласкивай лицо, затем, не вытирая, дай ему высохнуть.

ВАННА ИЗ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ (температура 28—30°). Возьми мешочек из марли, всыпь в него 2 горсти пшеничных отрубей и повесь над ванной под краном так, чтобы вода протекала через отруби. После ванны не вытирай кожу. Дай ей высохнуть самой. Такая ванна смягчает кожу.

ВАННА ИЗ ОТВАРА ТАТАРНИКА (температура 30°). Завари 250 г татарника, процеди и отвар влей в ванну. Твоя кожа станет упругой. Особенно рекомендуется такая ванна после диеты.

ВАННА ИЗ СМЕШАННЫХ ТРАВ (температура 35°). Возьми 250 г трав на полную ванну. Смесь состоит из: ромашки, шалфея, лаванды, розмарина, тысячелистника, липового цвета, мяты, арники, итальянского укропа, цветка терновника. Приготовь отвар из этих трав (30 минут настаивай под крышкой), затем влей в ванну. Такая ванна не требует рекламы.

ЧЕСНОК И ЗДОРОВЬЕ

На протяжении тысячелетий люди используют чеснок не только в питании, но и в лечебных целях. В Китае его выращивали с незапамятных времен. Строители пирамид в Древнем Египте употребляли чеснок ежедневно. В древнеегипетском папирусе, датируемом 1550 годом до н. э., приводятся рецепты 22 снадобий, приготовленных на чесноке и применявшихся против различных недомоганий и болезней — от мышечной слабости и головной боли до опухолей в горле. Древнеримский писатель и ученый Плиний Старший рекомендовал чеснок как лечебное средство от 61 недуга — начиная с хрипоты и геморроидальных шишек и кончая эпилепсией и туберкулезом. Знаменитый древнегреческий врач Гиппократ, которого называют отцом медицины, считал чеснок лекарством, обладающим мочегонным и слабительным действием.

Современная медицина подтверждает целебные свойства чеснока. Его употребление снижает уровень холестерина в крови, а, как известно, повышенное содержание этого вещества в организме является одной из главных причин коронарной болезни сердца. В тех странах, где чеснок систематически употребляют в пищу, сердечно-сосудистые заболевания встречаются реже.

Исследования эфирного масла чеснока показывают: в его состав входят различные соединения, которые подавляют образование тромбов в кровеносной системе, что, со своей стороны, уменьшает риск инфаркта и мозгового инсульта. В ходе других исследований чеснока обнаружено вещество, предотвращающее склеивание тромбоцитов.

В Китае и Японии с давних времен чеснок применяют для понижения высокого кровяного давления. Современная японская медицина официально включает его в арсенал средств, используемых при лечении гипертонии.

Установлено, что чеснок понижает уровень сахара в крови и увеличивает выделение инсулина поджелудочной железой, а поэтому может служить вспомогательным лекарственным средством при диабете.

Эксперименты на животных подтвердили возможное противоопухолевое действие чеснока, обусловленное наличием в нем некоторых энзимов и микроэлементов германия и селена.

Довольно ярко выражены антибиотические свойства чеснока. Его водный экстракт подавляет рост грибков, причиняющих одну из форм менингита, а также широко распространенных грибков Кандида, вызывающих молочницу у новорожденных и кольпит у женщин. Чеснок губительно действует на грибки в складках между пальцами, на ногтях ног.

Химикам уже удалось синтезировать активный компонент чеснока — аллилметилтрисульфид. Это первый важный шаг в производстве новых лекарств. Но пока что приходится довольствоваться только самим овощем. Как употреблять его, не вызывая неприятной реакции окружающих! Есть два способа: после чеснока пожевать зелень петрушки (хлорофилл действует как натуральное средство, очищающее полость рта) либо... убедить всех, с кем приходится общаться, в пользе чеснока.

ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ

«Скоро наша семья получит новую квартиру. Расскажите, пожалуйста, об основных принципах оформления квартир, современных интерьерах.

Л. ГЕРМАН,
г. Темиртау».

В квартире человек проводит почти семьдесят процентов своего времени. Поэтому окружающая среда квартиры отражается и на личности человека, и на его настроении, отношении к семье, на производительности труда. Как согласовать все это, если мы связаны с одним определенным жилым пространством годами и десятилетиями, тогда как за это время многое меняется в структуре семьи! Каждая семья должна создать свой индивидуальный интерьер, наиболее подходящий ее образу жизни. Интерьер, в котором были бы предусмотрены удобства для каждого члена семьи в отдельности и для общения всех вместе, для приема гостей и для праздничных дней. Замысел интерьера не должен исходить из подражательства — «как у людей». Квартиру не следует превращать в музейное помещение, где довлеют вещи, оберегаемые от владельцев и от гостей, где чистота становится угрозой удобству и покою, где комнаты как бы предназначены для одобрения гостей и знакомых. В интерьерах современных квартир пугает именно одинаковость, определяемая не только и не столько «издержками» легкой промышленности, сколько модой на организацию интерьера, всей домашней среды. Мода всегда ведет к унификации вкусов. Еще Пушкин жаловался: «Лихая мода, наш тиран, недуг новейших россиян».

Основные принципы интерьера современной квартиры следующие.

— В планировке каждой комнаты заложена возможность организации зон (рабочей, зоны отдыха и т. п.). Это обеспечивается пропорциями комнат, расположением оконных и дверных проемов, позволяющих расставить мебель по вкусу жильцов.

— Возможность приспособления планировки квартиры к изменяющемуся составу семьи с помощью шкафов-перегородок, раздвижных перегородок и т. д. Неизменными остаются только помещения с санитарно-техническими коммуникациями — кухня, ванная. Остальные помещения могут объединяться или, наоборот, делиться на меньшие по площади.

— Широкое применение встроенной или комбинированной сборной мебели, позволяющее экономно и многофункционально использовать площадь квартиры и создавать индивидуальный интерьер.

Рассмотрим особенности интерьеров различных по назначению помещений квартиры.

ПЕРЕДНЯЯ. Ее оборудование зависит от размеров и планировки квартиры. Интерьер передней определяется ее пропорциями. Но передняя в любом случае не должна выглядеть «черным» помещением квартиры, ибо она — «визитная карточка» культуры и вкусов хозяев дома. Поверхность стен передней, как правило, невелика, тем не менее в ней должно быть оборудование, необходимое для многих жизненных функций.

В передней одевают и снимают одежду. Поэтому возле входной двери находятся вешалка для верхней одежды, ящик для обуви, зеркало. Вешалку лучше расположить вблизи от входа, но так, чтобы она была в стороне от взгляда входящего, т. е. за полотном входной двери. В последнее время в продаже появились различные вешалки-стенки — в виде нарядно решенных деревянных или цветных плоскостей, решеток, на которых располагаются крючки, полки, приспособления для обуви, зонтов, сумок и пр. Крючки для одежды надо располагать на разной высоте: 80 см — для детей до 5 лет, 120 см — для детей 12-летних, 160—180 см — для подростков и взрослых. Если есть возможность, вешалку лучше устроить в стенной нише, это экономит пространство. Если семья хочет создать оригинальный интерьер, можно придумать структуру вешалок — в виде металлической окрашенной решетки, комбинации полок на разных уровнях или индивидуальный стеллаж.

Рекомендуем разместить в передней низкий ящик-скамейку (на высоте 60—65 см) для хранения обуви, щеток, кремов для обуви и химикатов для уборки квартиры. Поверхность ящика может служить банкеткой для сумок, газет.

Зеркало размещают вблизи от вешалки. Желательно, чтобы оно было большим и с подстольем. Тогда хозяева и гости смогут оглядеть себя во весь рост, на подстолье положить перчатки, сумку и др. Зеркало должно находиться вне линии движения, чтобы перед ним осталась свободная площадь (около 1 м). Высокое зеркало (верх его во всех случаях должен быть на высоте около 1,8—2м) зрительно увеличивает пространство передней. Нужно только учитывать, что находится напротив зеркала, что оно отражает. Желательно, чтобы это было самое нарядное место в передней, украшенное картиной или цветами. Можно расположить напротив зеркала обои-картины, изображающие пейзажи.

Очень желателен в передней встроенный шкаф, в котором можно скрыть вешалку. Это делает переднюю более организованной, опрятной.

В просторной передней-холле могут располагаться и книжные стенки. Они украшают любое помещение квартиры, особенно в сочетании с предметами декоративно-прикладного искусства.

Во многих семьях принято помещать в передней телефон. Стул или банкетка возле него не должны мешать во время телефонного разговора другим членам семьи.

Передняя должна освещаться красивым светильником (желательно также бра у зеркала). Цвет или рисунок обоев или окраска стен передней очень существенны и для ее интерьера, и для интерьера квартиры в целом. Исходные позиции отделки передней просты: светлые тона стен увеличивают помещение, темные — более практичны для помещения, куда входят в уличной одежде и обуви, с хозяйственными сумками, лыжами и др. Цветовое решение передней определяется возрастным составом семьи и ее образом жизни, бытом, вкусами. На наш взгляд, предпочтительнее более темные, интенсивные цвета обоев или окраски, тогда по контрасту другие помещения будут казаться выше и просторнее. Безусловно, украшает переднюю чистый светлый пол и яркий коврик у двери.

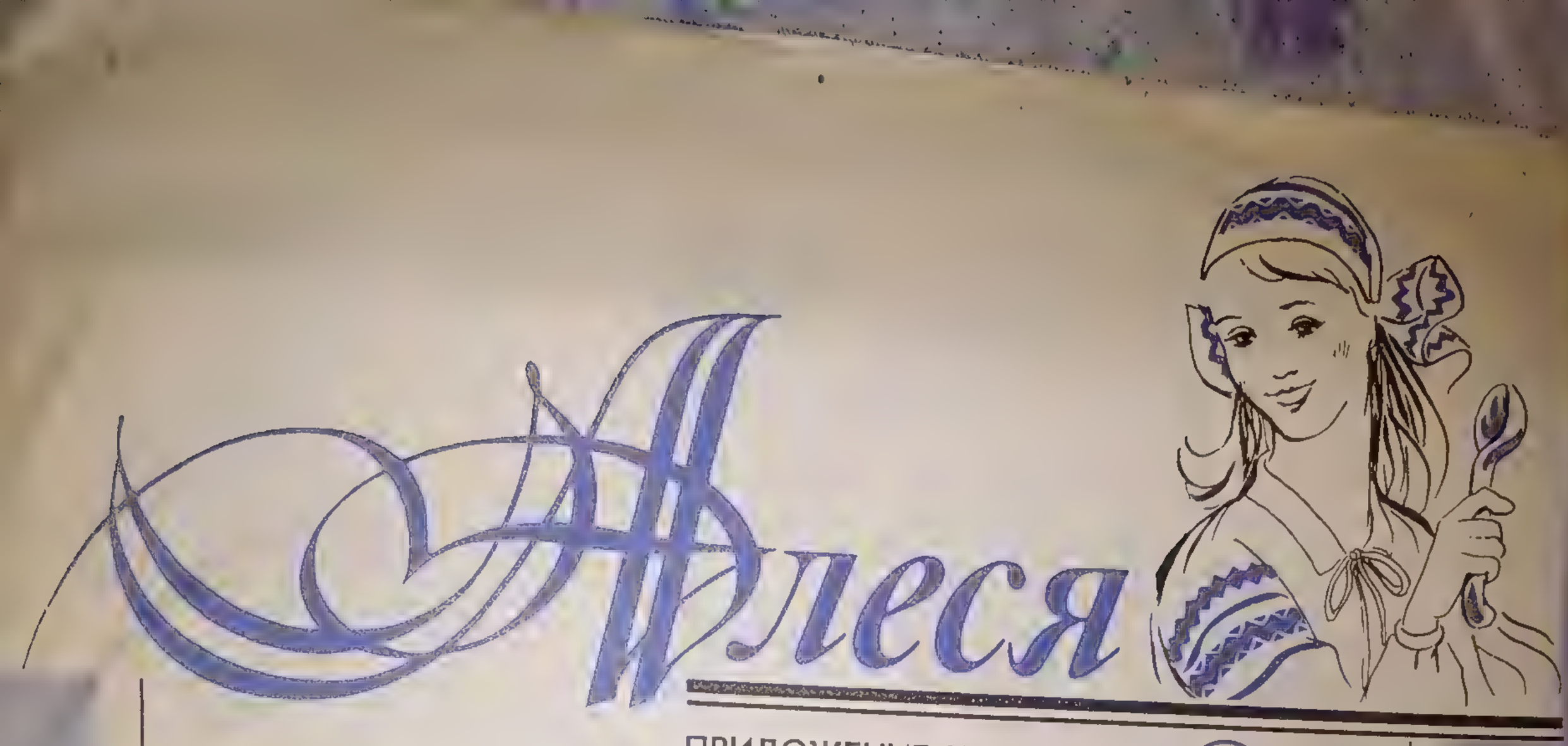
Широкое признание нашла оклейка передней обоями с вертикальными полосами — передняя становится выше. Зрительно увеличивает ее пространство более яркая окраска какой-либо стены. Поверхность встроенного шкафа может быть окрашена в иной цвет, иметь геометрический рисунок или естественную фактуру дерева.

Возможен прием, когда стены оклеивают ситцем, когда обои заходят на потолок, образуя как бы свод.

Видите, сколько фантазии можно проявить в оборудовании передней — самого маленького и, казалось бы, незначительного помещения квартиры. Но нельзя забывать, что интерьер передней определяется главным помещением квартиры — общей комнатой.

О ее интерьере мы расскажем в одном из ближайших номеров приложения.

Из книги З. Нестеровой «Интерьер квартиры»



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 4 1989

ГОТОВИМ ВКУСНО

БЛЮДА ИЗ ЛУКА

Лук очень полезен и питателен. Он содержит углеводы, большое количество витамина С и каротин, витамины группы В, минеральные вещества, главным образом калий.

В сыром виде лук хорошо дополняет готовые блюда, особенно зимой.

Неприятный запах изо рта можно устранить глотком молока.

ЛУКОВЫЙ САЛАТ

400 г лука, соль, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Порезать лук кружочками, залить кипятком, дать немного постоять. Воду слить, лук поставить на огонь, влить 2 ст. ложки уксуса и несколько минут поварить, но следить, чтобы он не размягчился, оставался хрустящим. Затем добавить соль, подсолнечное масло и еще немного поварить.

Подается холодным к мясу, рыбе.

ЛУК ТУШЕНЫЙ

10—12 луковиц, 1,5 ст. ложки топленого масла, 2—3 ст. ложки сметаны, соль.

Очищенный лук порезать и немного обжарить, добавить сметану и тушить в закрытой посуде.

Подается к мясу.

ЛУК ЖАРЕНЫЙ

10 луковиц, 0,5 ст. ложки муки, растительное масло, соль.

Лук порезать ломтиками, посыпать мукой, жарить в большом количестве масла, пока подрумянится. Выбрать лук шумовкой.

Горячим подается к мясу, холодным — к рыбе или печени.

ЛУК ФАРШИРОВАННЫЙ

12 луковиц, 1 ст. ложка масла, 0,5 стакана сухарей, 2 ст. ложки сметаны, 200 г вареного мяса, перец, соль, зелень укропа, немного молока, бульон.

Лук очистить, срезать верхушку и осторожно выбрать середину. Серединки обжарить в масле, пока не станут мягкими, добавить рубленое мясо, смоченные молоком сухари, сметану (не обязательно), перец, соль, все перемешать, наполнить фаршем луковицы. В фарш можно добавить жареную рубленую печенку. На каждую наполненную фаршем луковицу положить по кусочку сливочного масла. Положить луковицы в неглубокую посуду, смазанную маслом. Запекать в духовке, пока не подрумянится. Затем добавить немного бульона, сметаны и еще немного потушить, но следить, чтобы луковицы не развалились.

Таким же образом можно фаршировать лук грибами, рисом.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛУКОМ

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Выбрать желтки. Лук мелко порезать, пожарить на сливочном масле до мягкости. Немного остудить и перемешать с желтками. Добавить соль и перец по вкусу. Нафаршировать этой начинкой яйца, полить майонезом.

ТОСТЫ С ЛУКОМ

200 г репчатого лука, 50 г маргарина или сливочного масла, 2 ст. ложки воды, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка пшеничной муки, соль, перец по вкусу.

Репчатый лук мелко порезать, обжарить в жире, пока не станет прозрачным, влить 2 ст. ложки воды и тушить 5 минут. Снять с огня, добавить пшеничную муку, сметану, соль, перец, взбитое яйцо, перемешать и еще подогреть, пока яйцо не загустеет.

Ломтики ржаного хлеба без корки намазать тонким слоем маргарина или сливочного масла, положить на сковороду намазанной стороной вниз, покрыть луковой массой. Печь до светло-коричневой окраски. Можно посыпать тертым сыром. Вместо репчатого лука можно использовать лук-порей.

БУТЕРБРОДЫ С ЛУКОВОЙ ПАСТОЙ

2 большие луковицы, 20 г сливочного масла, 1 яблоко, 1 крутое яйцо, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу, зелень.

Мелко нарезать лук, обжарить в сливочном масле, добавить очищенное от кожицы натертое яблоко, рубленое яйцо, сметану. Все хорошо перемешать. Положить массу на хлеб и посыпать зеленью.

Дазвіт

Т АЛЬНЫ ВАЛЬС

Словы А. ВОЛЬСКАГА і
А. ЛЯГЧЫЛАВА

Музыка У. ПРОХАРАВА

Вяселы смех у зале школьнай...
Бывай, бывай, дзесяты клас!
І кружыць сёння нас павольна
Дзівосны вальс, юнацтва вальс.

ПРЫПЕЎ: **Вальс,**
Закружы, закружы, закружы,
Крылы нам дай —
У палёт мы гатовы.
Вальс,
Падкажы, падкажы, падкажы
Самыя шчырыя, добрыя словы,
Самыя, самыя добрыя словы.

Пяшчота першага прызнання,
Што прагучала ледзь чутно,
І сум ад блізкага расстання
Зліліся з вальсам у адно.

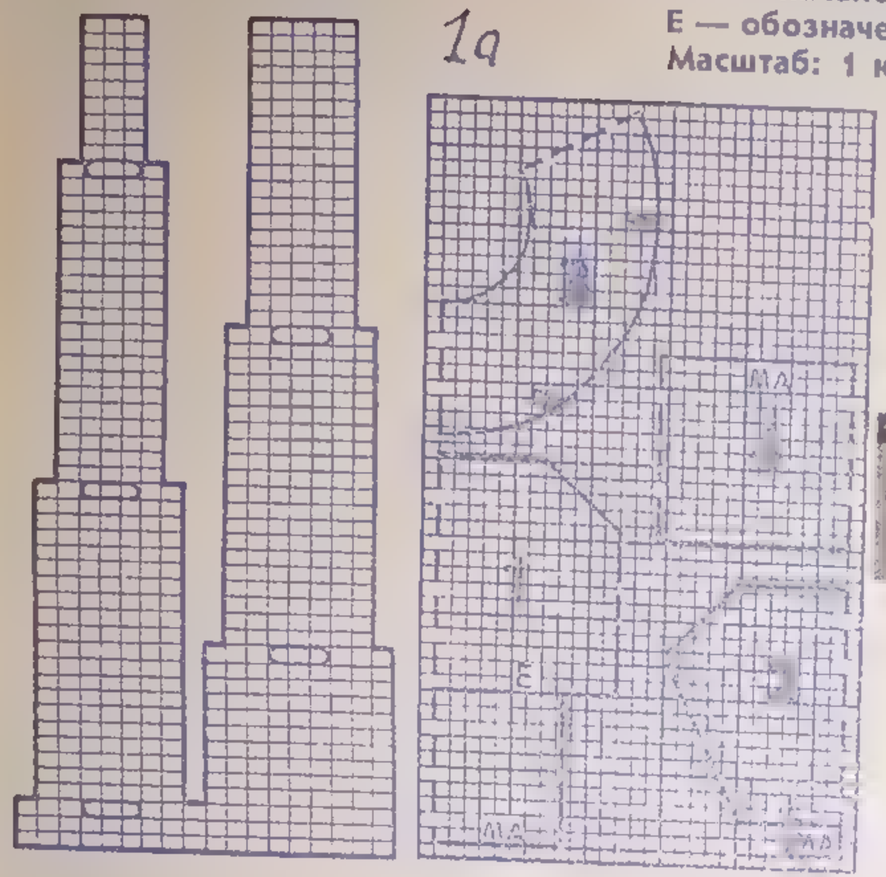
ПРЫПЕЎ.

У гуках вальса абяцанне
Надзей, пачуццяў і трывог.
І лёс пакліча на спатканне
У даль няпройдзеных дарог.

ПРЫПЕЎ.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ПРИМЕЧАНИЕ:
МА — начало вязания.
Е — обозначение напуска.
Масштаб: 1 клетка = 2 × 2 см.



К рис. 1 а.

□ = 1 петля лицевая
▭ = 1 шишка.

ПУЛОВЕР С КРУГЛОЙ КОКЕТКОЙ

Рост 140 см

Этот пуловер с особо длинной резинкой и подчеркнуто широким воротником может быть представлен и как мини-платье, поддерживаемое снизу резинкой.

Материал: примерно 380 г желтых шерстяных ниток средней толщины (100 г около 360 м), прямые и круговые спицы №. 3,5.

Резинка 2 × 2.

Плотность вязки: 28 п. (для воротника 34 п.) 34 ряда = = 10 × 10 см.

Чулочная вязка.

Узор шишек (рис. 1 а). Здесь показана высота всей кокетки с полученными убавлениями. Раппорт этого узора укладывается по ширине 14 раз. Места убавления петель расположены в каждой шишке. Для образования 1 шишки из 3 петель вывязывают 5. Для этого 2 раза чередовать 3 петли вместе лицевой и накид, затем еще раз провязать 3 петли вместе лицевой (рис. 1 в). Работу повернуть, 5 полученных новых петель вязать лицевыми. Работу повернуть и эти 5 петель еще раз вязать лицевыми. Затем левой спицей расположенные друг за другом 4-ю, 3-ю, 2-ю и 1-ю петли последовательно перебросить через 5-ю петлю (рис. 1 с).

1. Перед и спинка. МА = 34 см (94 петли + 2 кромочные). Низ изделия вязать резинкой 20 см (68 рядов), далее продолжать чулочной вязкой. В первом ряду 11 раз после каждой 8-й петли (с учетом кромочных) одну петлю, вытянутую из промежутка, провязывать лицевой за заднюю стенку. После 21 см (64 ряда от резинки) все петли снять на нить.

2. Рукав. МА = 15 см (42 петли + 2 кромочные). Вязать манжету резинкой 4 см (14 рядов), далее продолжать чулочной вязкой. В первом ряду 21 раз после каждой 2-й петли одну петлю, вытянутую из промежутка, провязывать лицевой за заднюю стенку. Итого на спицах 63 петли + 2 кромочные. Затем для получения бокового скоса с двух сторон 21 раз в каждом 3-м ряду увеличивать на 1 петлю. Прибавка составит 42 петли. После 21,5 см (64 ряда от манжеты) петли рукавов объединить с петлями переда и спинки, причем крайние петли закрыть и работать затем вкруговую на 420 петлях.

Для изображенного скоса линии реглана в каждом 2-м ряду убавлять петли: попеременно 1 раз 2 петли вместе лицевой, 2 петли, провязанные вместе способом перекида, и 1 раз 3 петли вместе лицевой, 3 петли, провязанные вместе способом перекида. Способ перекида 2 или 3 петель предусматривает: 1 петлю снять, нить за работой, 1 петлю вязать лицевой или соответственно 2 петли вместе лицевой, затем снятую петлю перебросить через провязанную. После 9,5 (28 рядов) продолжать вязать дальше вкруговую кокетку с шишками (часть № 3 на чертеже). На спицах после убавления петель реглана осталось 252 петли (115 см). При вывязывании каждой шишки убавляется 2 петли. Провязав 17 см (52 ряда), все петли закрыть (50 см = 112 п.)

4. Воротник с отворотом. МА = 50 см (172 петли). Вязать вкруговую резинкой. После 24 см (80 рядов) петли снять на нить.

Сшить все части изделия, а воротник прикеттлевать.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

УРОКИ ЭТИКЕТА

КУЛЬТУРА РЕЧИ И БЕСЕДА

С этого номера предлагаем нашим читателям беседы об этикете. Первый разговор — о культуре речи и беседе. Своими мыслями делится Иина Аасамаа, автор книги «Как себя вести».

Самая содержательная беседа много теряет, если язык собеседника засорен жаргонными словами, если ударения, произношение и интонация режут слух. Нужно стараться говорить ясно, спокойно и сдержанно, не повышая голоса.

Лексический запас и грамматическая структура языка не определяют еще характера разговора. Важен также его тон, интонация. В тоне разговора отражаются оттенки эмоционального и волевого воздействия. По тону мы можем судить даже о настроении человека. В известной мере тон отражает и характер человека, во всяком случае показывает, с кем мы имеем дело — с воспитанным или невоспитанным человеком. Тон в разговоре значит столько же, сколько жесты и позы в манере держаться. Одно и то же слово или фраза могут воздействовать по-разному в зависимости от того, каким тоном они произнесены. Часто оскорбительными бывают именно не слова, а тон.

Ни работа, ни общественное положение, ни пережитая неприятность, ни плохое состояние здоровья не дают права быть невежливым с окружающими. И даже приказы можно отдавать вежливым тоном — спокойно, деловито, мягко и при этом категорично.

В сохранившемся как пережиток заносчивом, самонадеянном тоне сквозит переоценка собственной персоны и пренебрежение к окружающим.

Форма обращения «ты» говорит о более близких отношениях с человеком. «Ты» означает уважение, возникшее к кому-либо на почве товарищества, дружбы или любви. Уважение же выражается в виде заботы и внимания к другому. Таким образом, при обращении на «ты» нужно быть, по существу, таким же вежливым (иногда и более), что и при обращении на «вы». Конечно, при обращении на «ты» отпадают многие, подчас формальные церемонии, свидетельствующие лишь о внешней форме вежливости.

Те, кто в пылу ссоры переходит с «вы» на «ты», стараясь тем самым унизить противника, ни в коей мере не показывают этим своего превосходства, а только невыдержанность и невоспитанность.

У нас принято, что члены семьи и другие близкие родственники между собой на «ты». Часто на «ты» обращаются друг к другу сотрудники, коллеги, друзья. «Ты» указывает в этом случае на тесные и теплые товарищеские отношения.

Естественно, что дети говорят друг другу «ты». Взрослые говорят им «ты» до тех пор, пока они не становятся подростками. Обычно к чужим детям обращаются на «вы» с 16 лет, т. е. с момента, когда они, получив паспорт, признаются ответственными за свои поступки.

Есть люди, которые очень быстро и легко переходят на «ты», но есть и такие, которые делают это не очень охотно, будучи уверенными, что для перехода на «ты» недостаточно знакомства, нужна особая дружественность и сердечность. Для таких людей «ты» внутренне обоснованно, и поэтому они гораздо реже познают горечь разочарования.

В целом нет правил, когда и при каких предпосылках можно переходить на «ты». Это полностью зависит от характера людей, а может быть и от обстановки.

Правила хорошего тона только предусматривают, как переходить на «ты». Основное правило: переход на «ты» может предложить старший младшему и начальник подчиненному. Между мужчиной и женщиной это правило условно. Разрешить говорить «ты» — право женщины, мужчина может только просить об этой форме обращения. С предложением перейти на «ты» нужно быть довольно осторожным, потому что отказ может вызвать чувство неловкости, особенно у того, кто сделал это предложение.

Основное очарование и оживление в совместное времяпрепровождение вносит беседа. Тема разговора по возможности должна быть интересной для всех собеседников. Малознакомым людям разумно завести разговор о кинофильме, спектакле, концерте, выставке или гастролях кого-либо из мастеров искусств. Большой интерес может вызвать обсуждение прочитанной книги, которое часто дает толчок возникновению новых тем и мыслей. Обычно всех привлекают актуальные политические события и проблемы, например, достижения науки, новые открытия и изобретения, новинки литературы и т. д. Специальные научные вопросы в большой компании затрагивать не рекомендуется.

Хозяин дома или стола должен незаметно направлять беседу, стараясь завязать общий разговор на какую-либо интересующую всех тему и втянуть в него даже самых застенчивых гостей. Самому лучше говорить меньше. Хозяин следит за тем, чтобы разговор велся в рамках приличия. Невежливо беседовать на тему, в которой кто-либо из присутствующих не может принять участия.

Тактичный и вежливый собеседник ведет разговор со всеми присутствующими, не отдавая никому явного предпочтения. Умение выслушать собеседника — непременное условие беседы. Но это, разумеется, не значит, что нужно сидеть молча. Бестактно прерывать другого. У каждого человека, как бы ему ни было скучно, должно хватить терпения, чтобы выслушать до конца мысль или рассказ собеседника.

Молодежи полезно помнить, что им следует ждать, пока старшие обратятся к ним и вовлекут их в беседу. В свою очередь, старшие должны давать молодежи возможность высказаться и не прерывать их.

В компании не шепчутся, это воспринимается как оскорбление. Если нужно сказать что-либо важное, незаметно уединяются.

Беседуя с другими, не занимайтесь посторонними делами, не разговаривайте с соседом, не исследуйте потолок, не смотрите мечтательно в окно и не блуждайте взглядом по лицам окружающих.

Разговаривая, не нужно гримасничать и жестикулировать. Тот, кто при разговоре размахивает руками, похлопывает собеседника по плечу, фамильярно подталкивает его локтем или держит за рукав, обычно действует раздражающе. Если вы видите, что ваш собеседник торопится, не задерживайте его, чтобы закончить разговор. Того, кто занят или находится в обществе другого, незнакомого вам человека, можно отвлечь только в исключительном случае.

Если к говорящим присоединяется новый собеседник, ему сообщают в нескольких словах содержание разговора, чтобы он мог принять в нем участие. Подошедший обычно не спрашивает о теме беседы. Не желая посвящать постороннего в содержание разговора, отвечают коротко, но вежливо: «говорили о семейных делах» или «о работе» и т. д. Тактичный человек поймет, что в данной ситуации собеседники не нужны.

В присутствии третьего лица, которого не хотят посвящать в разговор, не нужно употреблять таинственных или двусмысленных выражений,— лучше переменить тему.

Невежливо разговаривать с дальнего расстояния — через весь стол, коридор или улицу, из окна с человеком, стоящим на улице, либо с нижней площадки лестничной клетки обращаться к тому, кто находится на верхней, и т. д. Но не стоит подходить и так близко, чтобы чувствовалось дыхание другого.

АБАЖУР

В январском номере «Алеся» поместила описание шторы для дверного проема. Если вы смастерите еще и абажур — получится комплект для прихожей: обе вещи выполнены в одном стиле, из одного материала.

Узлы, которые использовались при плетении шторы, даются схематически.

Для абажура понадобятся 2 кольца диаметром 6 см, 1 кольцо — 17 см, 1 кольцо — 30 см. Льняной шпагат толщиной 2,5 мм, косточки от счетов.

Нарежьте 8 нитей длиной 5 метров, 8 — по 0,8 метра, 48 — по 1,8 метра, 34 — по 1,4 метра.

Возьмите колечко диаметром 6 см и сделайте на нем петлю (для подвески готового абажура к потолку). Для этого на середину нити длиной 5 метров наложите кольцо и обоими концами завяжите на нем репсовые узлы (рис. 1). Точно так же поступите с еще одной нитью длиной 5 метров.

Остальные пятиметровые нити навесьте замочком наизнанку (рис. 2) следующим образом: по одной нити в точках 1 и 3 и по две нити в точках 2 и 4 (см. рис. 1). Нити длиной 0,8 м равномерно навесьте в свободных промежутках.

На 32 концах сплетите ряд из 8 ягодок (рис. 3), еще 2 ряда ягодок в шахматном порядке. Затем все нити завяжите репсовыми узлами на втором кольце. Короткие нити загните внутрь и подклейте. На длинных нитях сплетите 4 крученых шнура (рис. 4) длиной 35 см. Навесьте все 16 нитей репсовыми узлами на кольцо диаметром 17 см.

Переходите на работу с нитями длиной 2 метра. Разделите их на 4 группы и навесьте замочком наизнанку в промежутки между длинными шнурами по 12 нитей. На 24 концах одной группы плетите шахматку на уголок. Закройте полученный треугольник двумя рядами брид. Основой для брид будут служить нити длинных шнуров, на этих же нитях завяжите ягодку. Таким же образом сплетите еще 3 треугольника.

Сместитесь вправо от треугольника и завяжите общий плоский узел (3, 6, 3).

Все нити репсовыми узлами навесьте на кольцо диаметром 30 см. На кольцо под каждым общим плоским узлом навесьте по 2 нити длиной 1,4 метра, а также по 2 нити справа и слева от каждой ягодки. На кольце получилось 180 нитей.

Ягодку принимаем за точку отсчета. 4 нити от ягодки не работают. Сместитесь вправо и сплетите шахматку на уголок (4, 3, 2, 1). Закройте треугольник двумя рядами брид, основой служат 2 нити от ягодки, и 2 нити вновь навешены из-под общего плоского узла. Плетите 8 треугольников. Закрыв треугольники бридами, вы открыли 8 ромбов. 4 ромба (под общими плоскими узлами) заполняются штопкой (рис. 5). А под ягодками плетите по схеме (рис. 6). Подровняйте ножницами оставшиеся концы и на каждом завяжите узел капуцин (рис. 7).

Н. ПОЗНЯК.

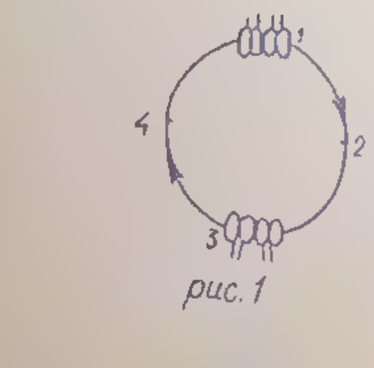


рис. 1

рис 2

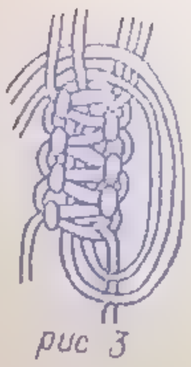


рис 3

рис 4

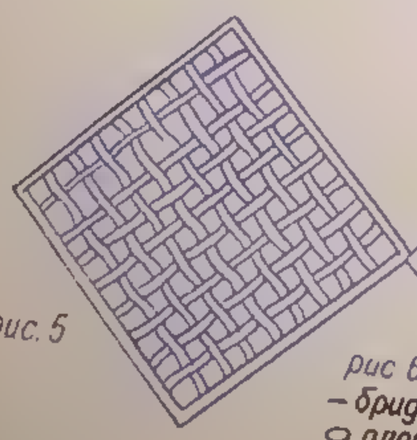


рис. 5

рис 6
– брида
○ плоский узел
ж/о цепочка на двух нитях

рис. 7

ЗЕЛЕНАЯ ДЕЛЯНКА

ПОДУМАЕМ О ЦВЕТНИКЕ

Представим себе наиболее типичный случай: участок прямоугольной формы в составе большого коллективного сада. В генеральном плане застройки обозначены проезды, ориентация по сторонам света, расположение соседних участков. Теперь приступайте к планировке участка, чтобы работать в саду было удобно и земельная площадь использовалась максимально. Прежде всего разделите участок на зоны: парадную (вход), хозяйственную с огородом и т. д. Эти зоны имеют условные границы, но желательно отделить их друг от друга живой изгородью, искусственным искривлением дорожек, компоновкой сооружений.

Когда в общих чертах планировка завершена, можно подумать о каждой зоне участка, в том числе и о создании цветника. Нередко бывает так, что, получив семена или рассаду цветов, владелец спешно рассаживает их по свободным местам на территории и очень огорчается, не увидев желаемого результата — цветы, даже очень эффектные, не украшают дом и сад. Чтобы этого не случилось, надо сразу же решить, сколько времени вы можете уделить цветам... Если не так уж много, то остановите свой выбор на цветочных многолетниках. Остановитесь на небольшом количестве видов, особенно если размеры цветника ограничены. Лучше использовать растения, которые красивы не только во время цветения, но и в течение всей вегетации: пионы, флоксы, хризантемы, астры, ирисы, георгины, гипсофилы. Желательно использовать в цветнике декоративно-лиственные виды и злаки (хоста, бадан, очитки, ячмень гривастый).

Форма цветника может быть произвольной: прямоугольник, квадрат, треугольник. Клумбу-цветник круглой формы на маленьких участках не разбивают, так как для обзора она требует достаточно большого пространства. Лучше всего на дачном участке использовать миксбордер — смешанный цветник, расположенный вдоль дорожек, по краю посадок деревьев и т. д. Их делают прямыми или произвольно изогнутыми, ширина может быть на всём протяжении одинаковой или разной — в зависимости от вкуса и желания хозяйки.

Затем визуально делят цветник на 3 части по ширине и намечают планы — задний, средний и передний. На заднем плане располагают растения высотой 80—120 см (астра многолетняя, дельфиниум, аквилегия (водосбор), рудбекия, гайлардия, дицентра великолепная (разбитое сердце), лилейник). В средней части размещают многолетники высотой 40—70 см. Несколько таких кустов можно вынести на передний план, а некоторые сдвинуть на задний, чтобы избежать прямолинейности. В средней части лучше сажать тюльпаны и нарциссы, чтобы они не портили декоративность цветника во время отмирания листьев. Здесь же высаживают хризантемы, ирисы, лилии, шалфей, хосту, тысячелистник, бадан, садовую ромашку. Наконец, впереди лучше расположить примулы, очитки, ландыши, бегонию клубневую, из двулетников — виолу и маргаритки.

Посадка многолетних цветочных растений требует особого внимания, так как корневая система у них либо мощная, либо хрупкая и требует аккуратного обращения. Ямки копают так, чтобы корни можно было хорошо расправить. На дно ямки насыпают почву горочкой и на нее кладут растение, расправляют корни и присыпают так, чтобы около корней не было воздушного пространства. Для некоторых многолетников решающее значение имеет глубина посадки, поэтому в сомнительных случаях лучше обращаться к справочнику.

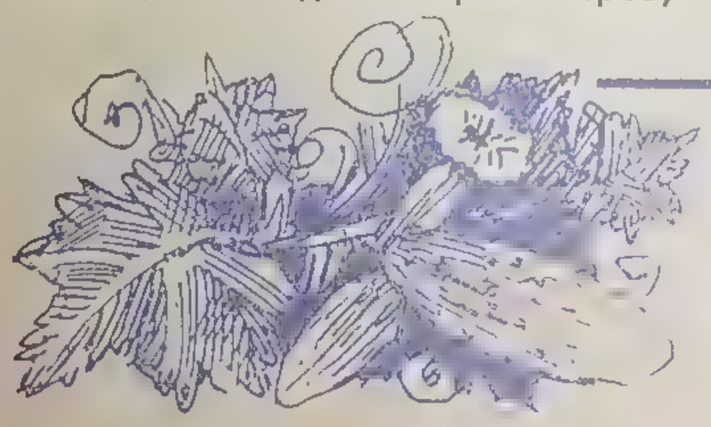
Пересаживать многолетники лучше весной. Однако пионы желательно делить в августе, ирисы — сразу после цветения, а луковичные (тюльпаны, нарциссы, гиацинты, крокусы) выкапывать в июле, а сажать во второй декаде сентября.

Чтобы ваш участок выглядел привлекательно, недостаточно создать цветник, надо еще украсить садовый домик. В этом вам помогут вьющиеся и лазящие виды декоративных растений с яркими цветками или орнаментальной листвой. Незаменим здесь дикий, или девичий, виноград, темно-зеленые листья которого окрашиваются осенью в багряно-красные тона. Прекрасно выглядит у домика и крупноцветковый клематис (ломонос), его можно высаживать с любой стороны, кроме северной. Нужно помнить, что клематисы нуждаются в опоре и зимуют под укрытием. Великолепным украшением домика и участка может служить и жимолость каприфолиум с декоративными листьями и ароматными цветами.

Если вы проявите желание и настойчивость, ваш садовый участок с весны до осени будет радовать глаз.

А. КАПУСТИНА.

ЧИТАТЕЛИ ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ



С ОГУРЦАМИ — КАЖДЫЙ ГОД

В последние годы все труднее удается вырастить хороший урожай огурцов в открытом грунте. Я выращиваю их шпалерным способом. С осени выбираю место для посадки — солнечное с рыхлой землей. Длина грядки 5—7 м, ширина 40 см. По краю грядки вбиваю две мощные опоры высотой 2 метра, между ними весной закрепляю проволоку в четыре ряда. Грядку копаю осенью по типу траншей в штык лопаты и набиваю ее перегноем, смешанным с рыхлой землей.

Весной, когда земля прогреется до 10—12°, а воздух до 15°, готовлюсь к посеву: семена замачиваю для обеззараживания в горячей воде (температура 40—45°) на 3 часа, затем в однопроцентном растворе марганцовки на 30 минут, прополаскиваю и ставлю на проращивание.

Непосредственно перед посевом готовлю траншею под посадку, проливаю из лейки кипятком с 3-процентным раствором марганцовокислого калия, затем повторно — кипятком и накрываю пленкой. Высеваю семена одной строчкой на теплую землю, присыпаю землей слоем 3—4 см и прикрываю плёнкой, закрепляя ее по сторонам траншеи. Семена всходят на 4—5-й день. Тогда пленку снимаю.

Прореживаю всходы два раза, окончательно — при 3—4 листьях, оставляя расстояние между растениями 40 см. Плети огурцов подвязываю по мере роста шпагатом под вторым — третьим листом свободной петлей к проволокам опоры. Прищипываю один раз после 4-го листа. Поливаю регулярно в траншею. Подкармливаю за сезон два раза коровяком 1:10 по литру на растение.

Против болезней опрыскиваю 0,5-процентным раствором марганцовокислого калия через каждые 15 дней, для лучшего прилипания использую сыворотку молока.

Выращиваю сорта «Конкурент», «Дальневосточный», «Родничок», «Изящный».

Преимущество шпалерной подвязки — увеличивается общий сбор продукции с единицы площади, растения меньше болеют, а плодоносят до сентября.

А. МИХАЙЛОВА,
овощевод-любитель.

АРИАДНА

Слова Р. КАЗАКОВОЙ

Музыка А. ЗУБКОВА и М. МУРОМОВА

У тебя в руке клубок — волшебный шелк.
И какой бы я дорогою ни шел,
Он покатится, клубок, в золотых лучах зари...
Ариадна, ты мне ниточку надежды подари!..

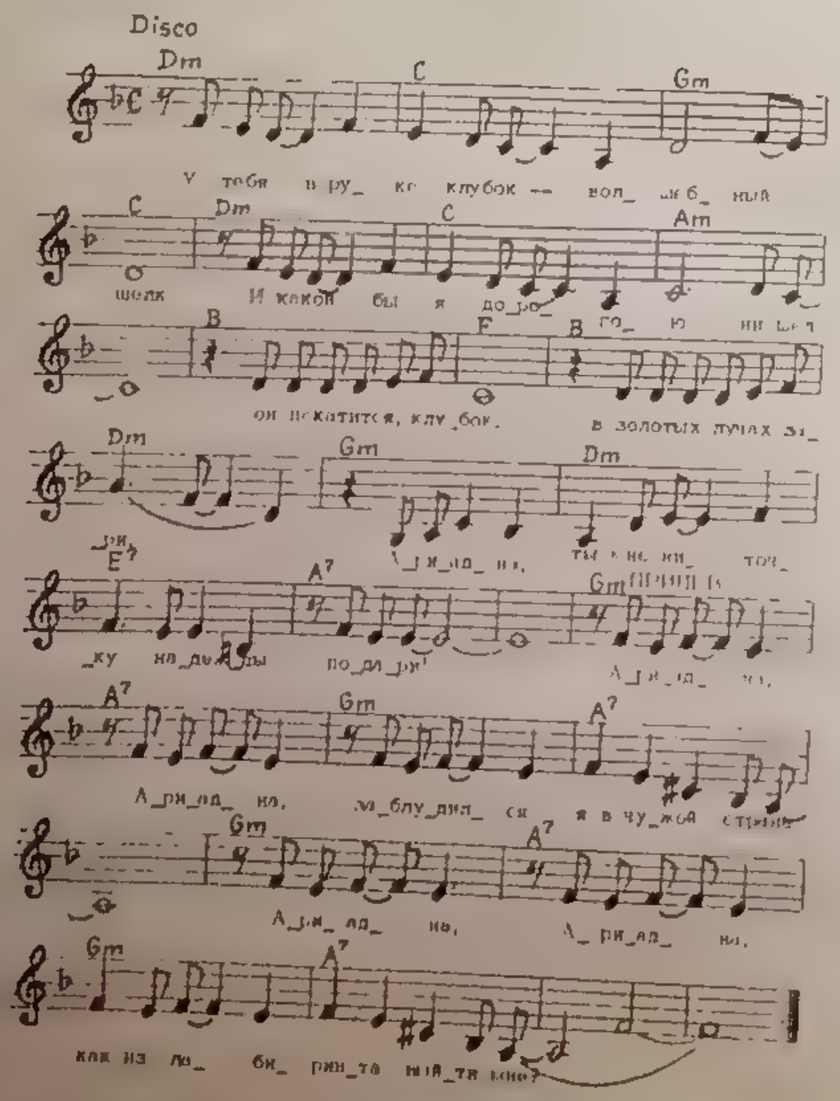
ПРИПЕВ: **Ариадна, Ариадна,**
Заблудился я в чужой стране.
Ариадна, Ариадна,
Как из лабиринта выйти мне!

В той стране живут влюблённые одни,
И летят там удивительные дни.
Но коль к сердцу твоему я дороги не найду,
Растеряюсь, потеряюсь и навеки пропаду!

ПРИПЕВ.

Ну, а впрочем, мне не нужен был клубок.
Чтобы выбрать лишь одну из всех дорог,
Мне нужна твоей любви путеводная звезда,
И пускай она сияет в нашем небе навсегда!

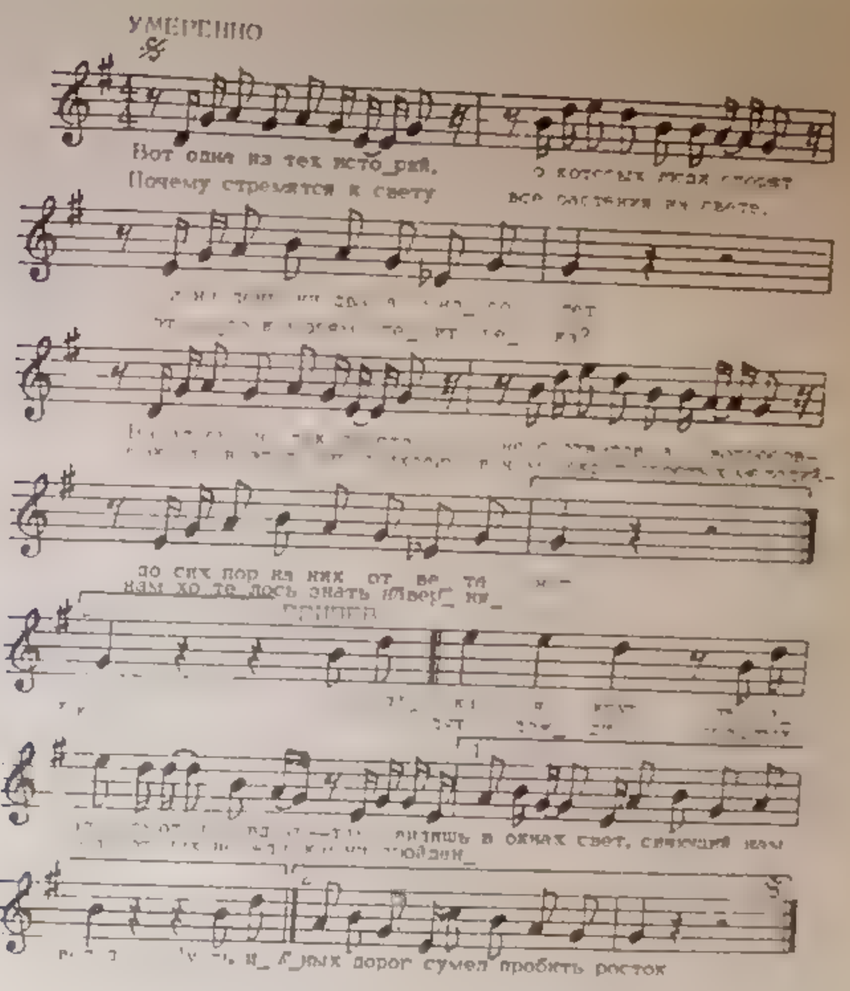
ПРИПЕВ.



ЗАМЫКАЯ КРУГ

Слова М. ПУШКИНОЙ

Музыка К. КЕЛЬМИ



Вот одна из тех историй,
О которых люди спорят,
И не день, не два, а много лет.
Началась она так просто,
Не с ответов, а с вопросов —
До сих пор на них ответа нет.

«Почему стремятся к свету
Все растения на свете!»
«Отчего к морям спешит река!»
«Как мы в этот мир приходим!»
«В чем секрет простых мелодий!» —
Нам хотелось знать наверняка.

ПРИПЕВ: **Замыкая круг,**
Ты назад посмотришь вдруг,
Там увидишь в окнах свет,
Сияющий нам вслед,
Пусть идут дожди —
Прошлых бед от них не жди,
Камни пройденных дорог
Сумел пробить росток!

Открывались в утро двери,
И тянулись ввысь деревья,
Обещал прогноз то снег, то зной,
Но в садах рожденных песен
Ветер легок был и весел
И в дорогу звал нас за собой.

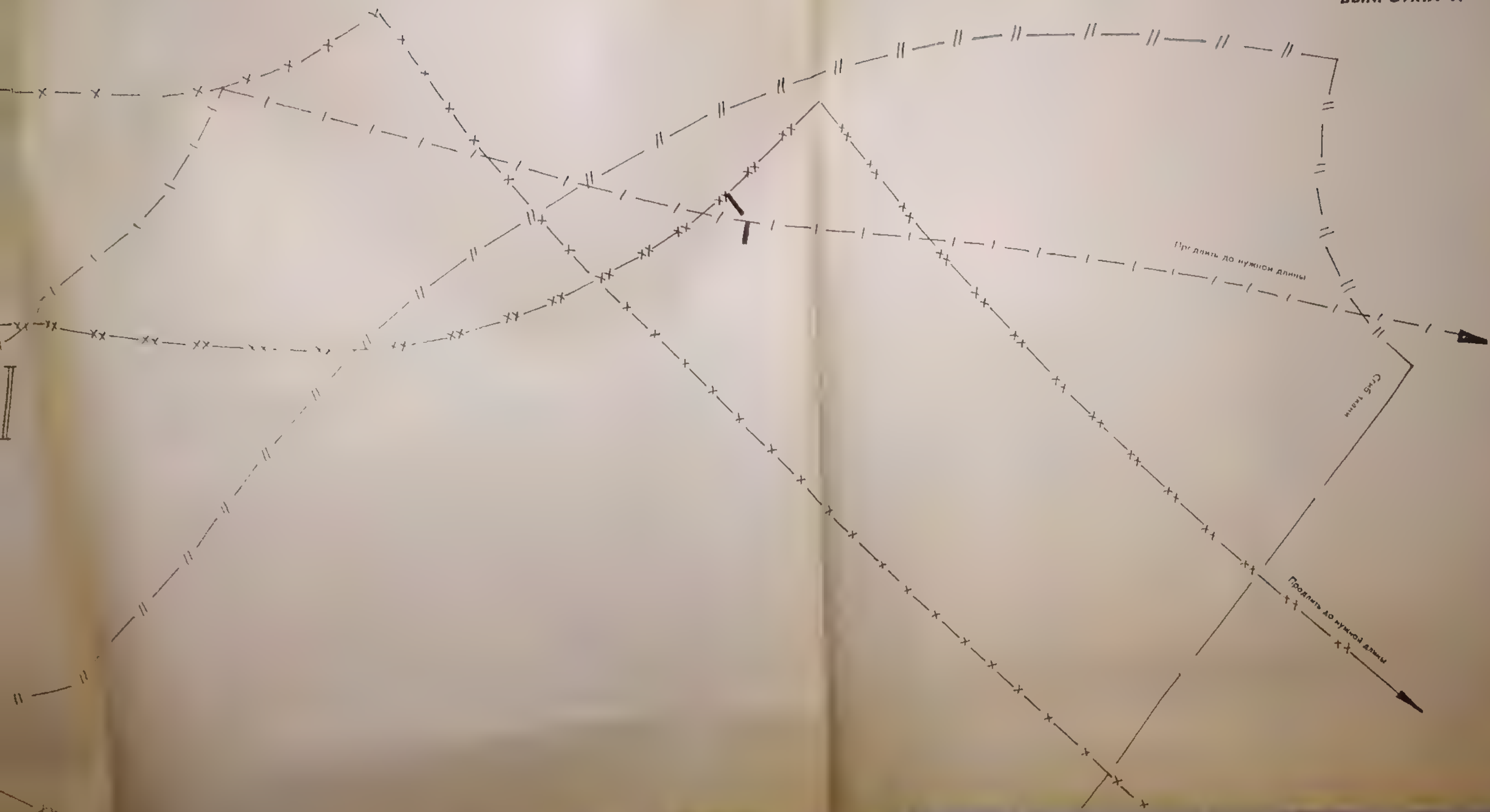
ПРИПЕВ.

Если солнце на ладони,
Если сердце в звуках тонет —
Ты потерян для обычных дней,
Для тебя смеется полночь
И звезда спешит на помощь,—
Возвращая в дом к тебе друзей.

Свой мотив у каждой птицы,
Свой мотив у каждой вещи,
Свой мотив у неба и земли,
Пусть стирает время лица,
Нас простая мысль утешит —
Мы услышать музыку смогли!

ПРИПЕВ.

ВЫКРОЙКА II

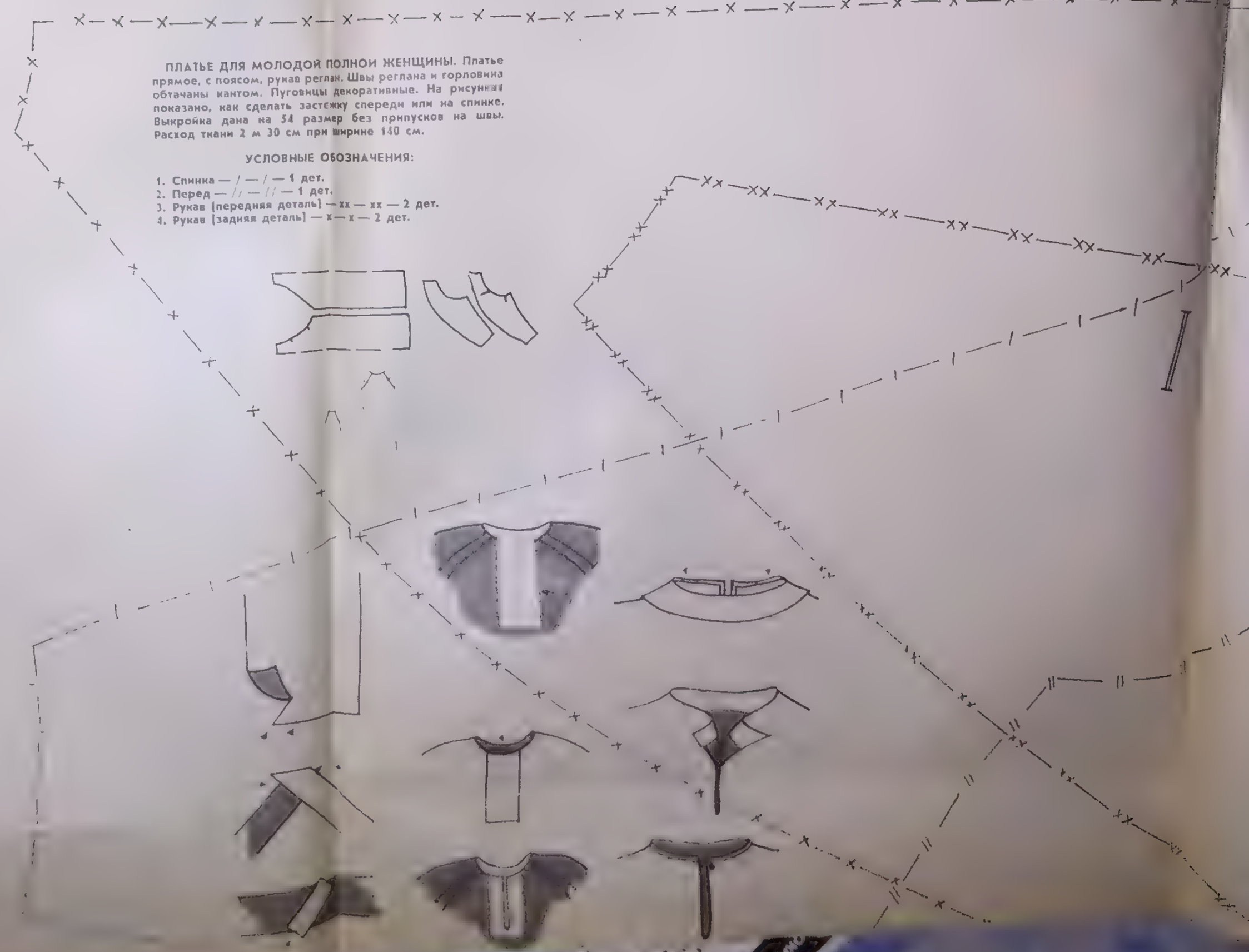

Продлить до нужной длины
Сгиб ткани
Продлить до нужной длины

ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЬНИЦ

ПЛАТЬЕ ДЛЯ МОЛОДОЙ ПОЛНОЙ ЖЕНЩИНЫ. Платье прямое, с поясом, рукав реглан. Швы реглана и горловина обтачаны кантом. Пуговицы декоративные. На рисунке показано, как сделать застежку спереди или на спинке. Выкройка дана на 54 размер без припусков на швы. Расход ткани 2 м 30 см при ширине 140 см.

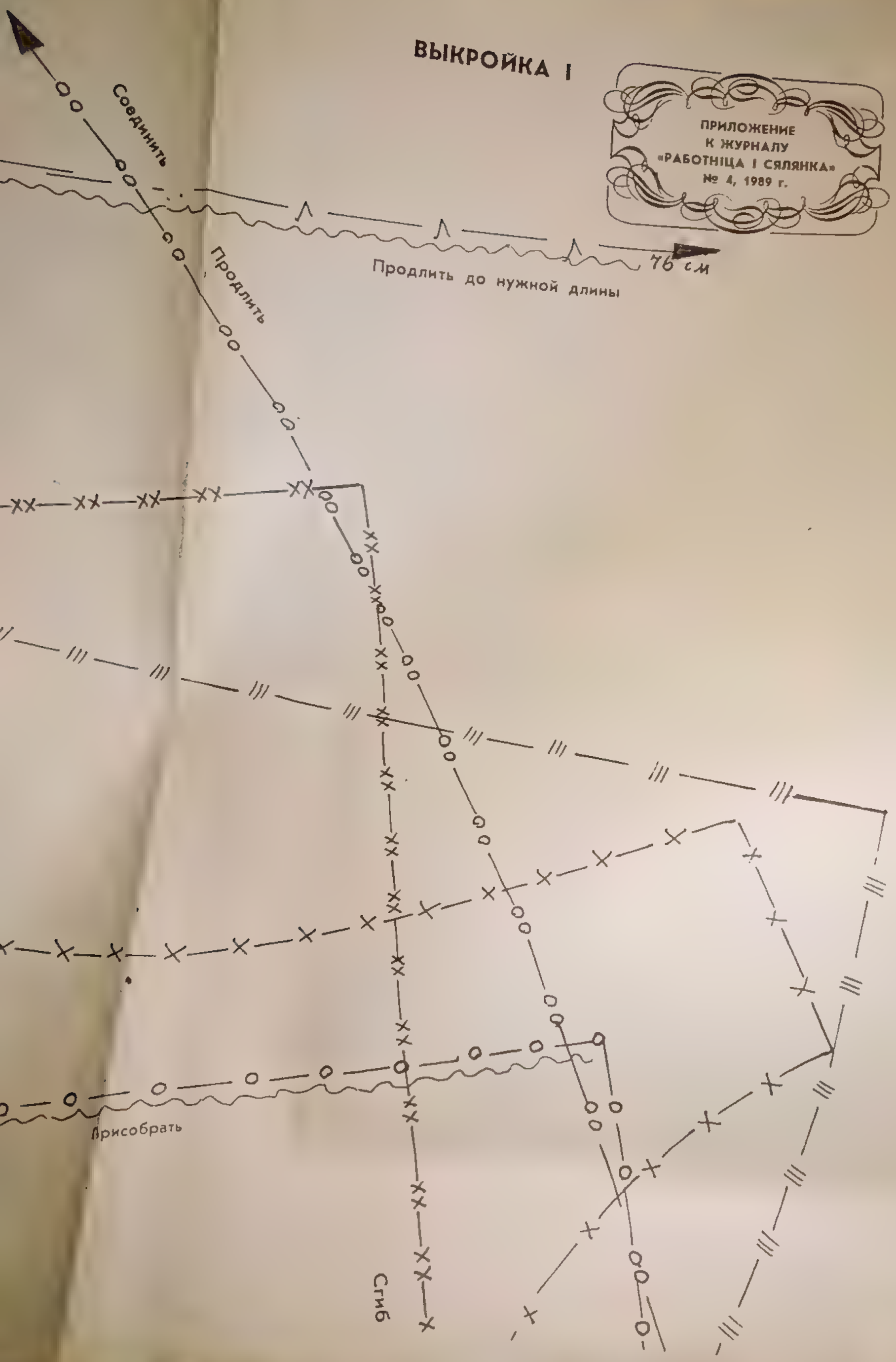
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка — / — / — 1 дет.
2. Перед — // — // — 1 дет.
3. Рукав (передняя деталь) — xx — xx — 2 дет.
4. Рукав (задняя деталь) — x — x — 2 дет.



ВЫКРОЙКА 1

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 4, 1989 г.



Соединить

Присобрать

Продлить

Вытачка

Присобрать

см = 1
МА = 50 см
После 24 см (8

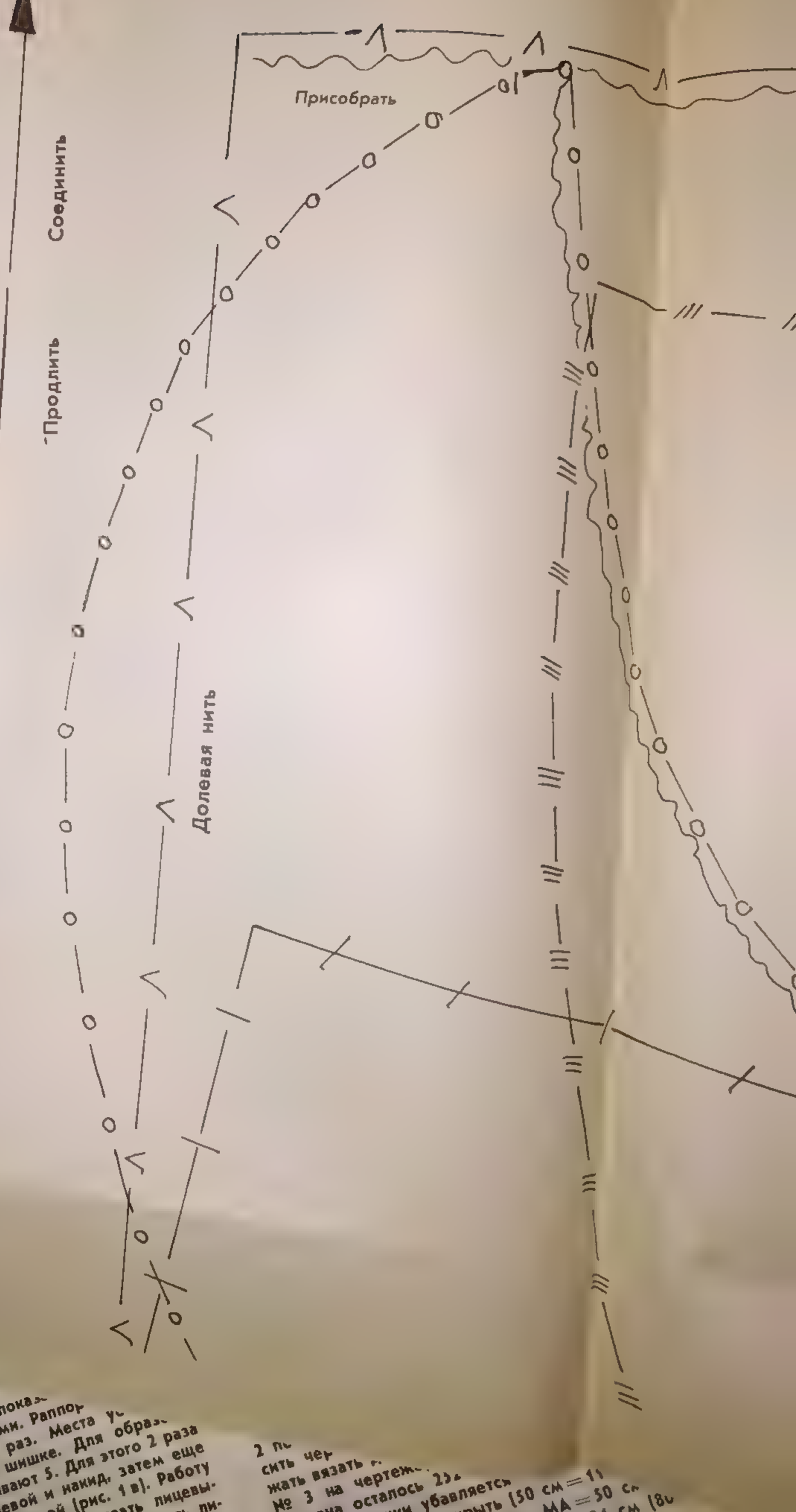
ник, в воротник прикетт

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ПО ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЬНИЦ

ПЛАТЬЕ ДЛЯ ВЫПУСКНОГО БАЛА. Дается несколько вариантов пошива. Длинное — к нижней юбке пришивается широкий волан. Короткое — юбка-солнце и широкий волан на поясе (пояс 75 см длиной и 3 см шириной). Можно сделать присборенные рукавчики или оборку по горловине.

Выкройка дана на 42 размер без припусков на швы. Расход ткани 4 м 50 см при ширине 140 см.



нуть
и как м.
Материал.
средней толщин.
вые спицы №. 3,5.
Резинка 2×2.
Плотность вязки: 28 п. (д.
=10×10 см.
Чулочная вязка.
Узор шишек (рис. 1 а). Здесь показ
кокетки с полученными убавлениями. Раппор
укладывается по ширине 14 раз. Места ус
расположены в каждой шишке. Для образ
3 петель вывязывают 5. Для этого 2 раза
месте лицевой и накид, затем еще
лицевой (рис. 1 в). Работу
вязать лицевы
вязать ли
за

2 п
сить че
жать вязать
№ 3 на чертеж
реглана осталось 23
шишки убавляется
закрыть (50 см = 1
этом. МА = 50 с
ле 24 см (8

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 4, 1989 г.

ВЫКРОЙКА I

Вытачка

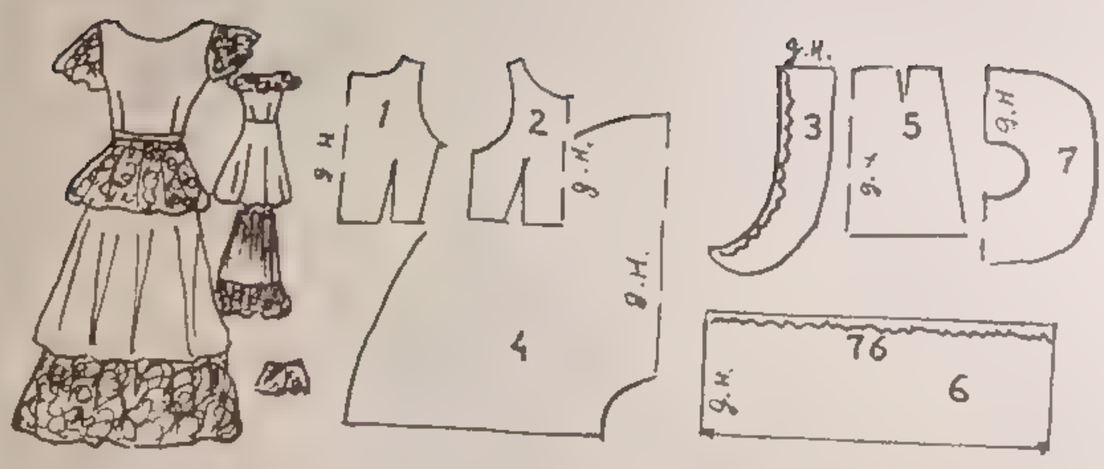
Вытачка

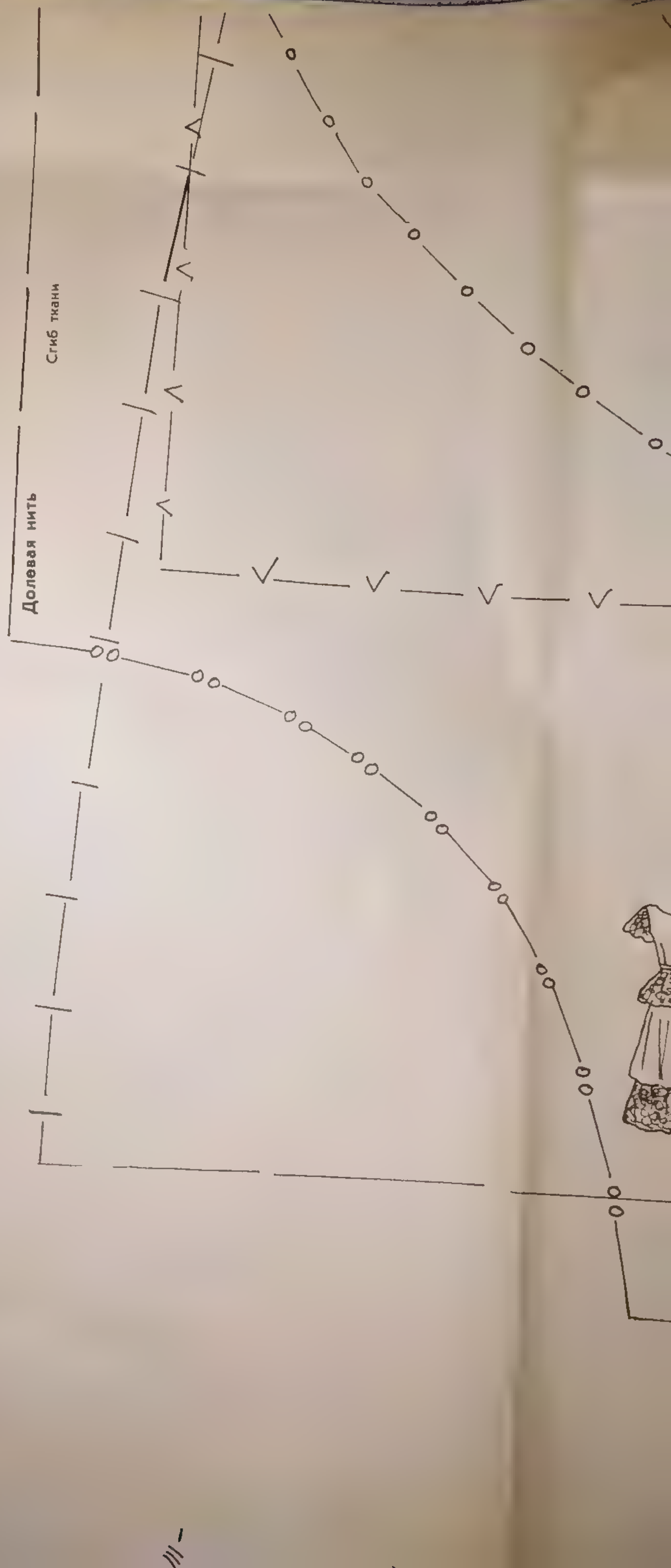
Сгиб ткани Долевая нить

Долевая нить Сгиб ткани

УРОКИ ЭТИКЕТА

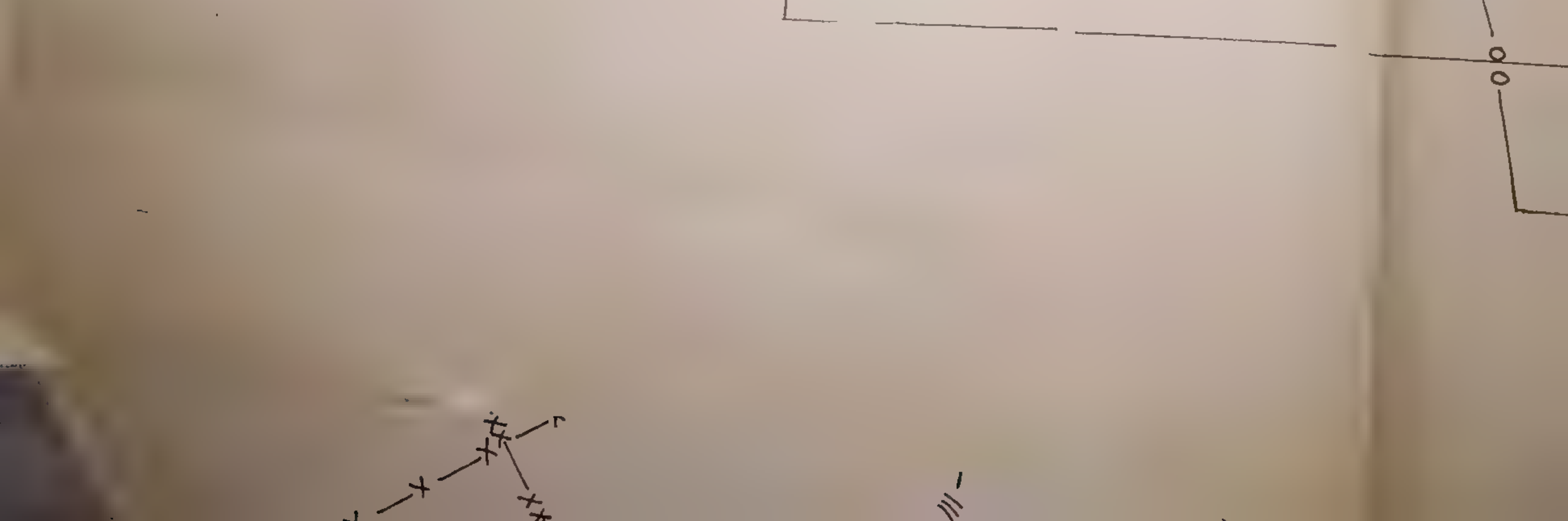
тем, что-
прили-
-му,

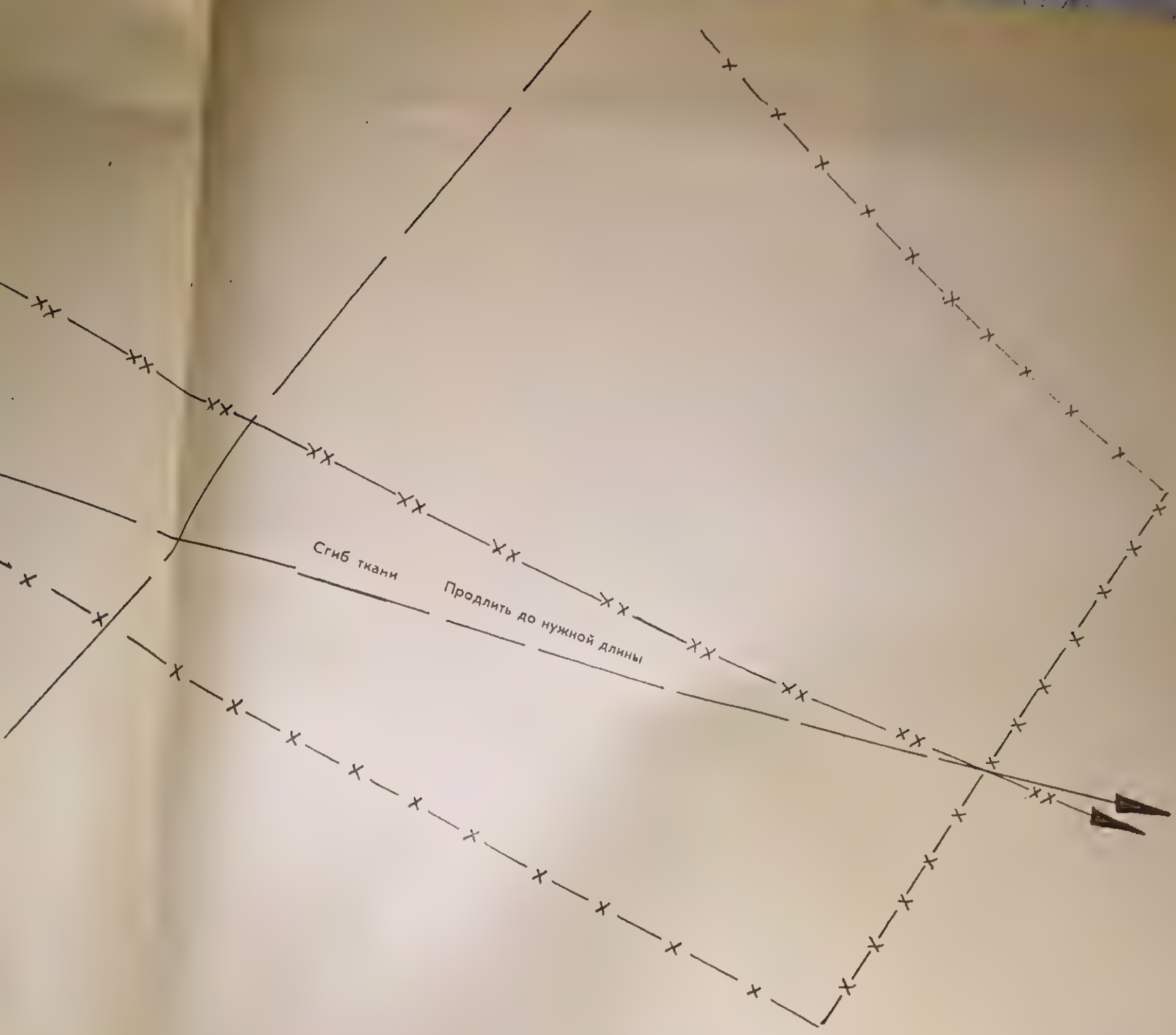




УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. **Спинка — x — x — 1 дет.**
2. **Полочка — xx — xx — 1 дет.**
3. **Оборка к горловине спинки (присборивается и пришивается поверху), переходящая на полочке в рукавчик-крылышко (вшивается в пройму) — o — o — 1 дет.**
4. **Юбка-солнце — oo — oo — 2 дет.**
5. **Нижняя юбка — — — 2 дет.**
6. **Нижний волан — v — v — 2 дет.**
7. **Верхний волан — /// — /// — 1 дет.**





ВЫКРОЙКА 11

Хозяин следит за тем, что-
лся в рамках прили-
седовать на тему,
присутствую-
стия.
ник

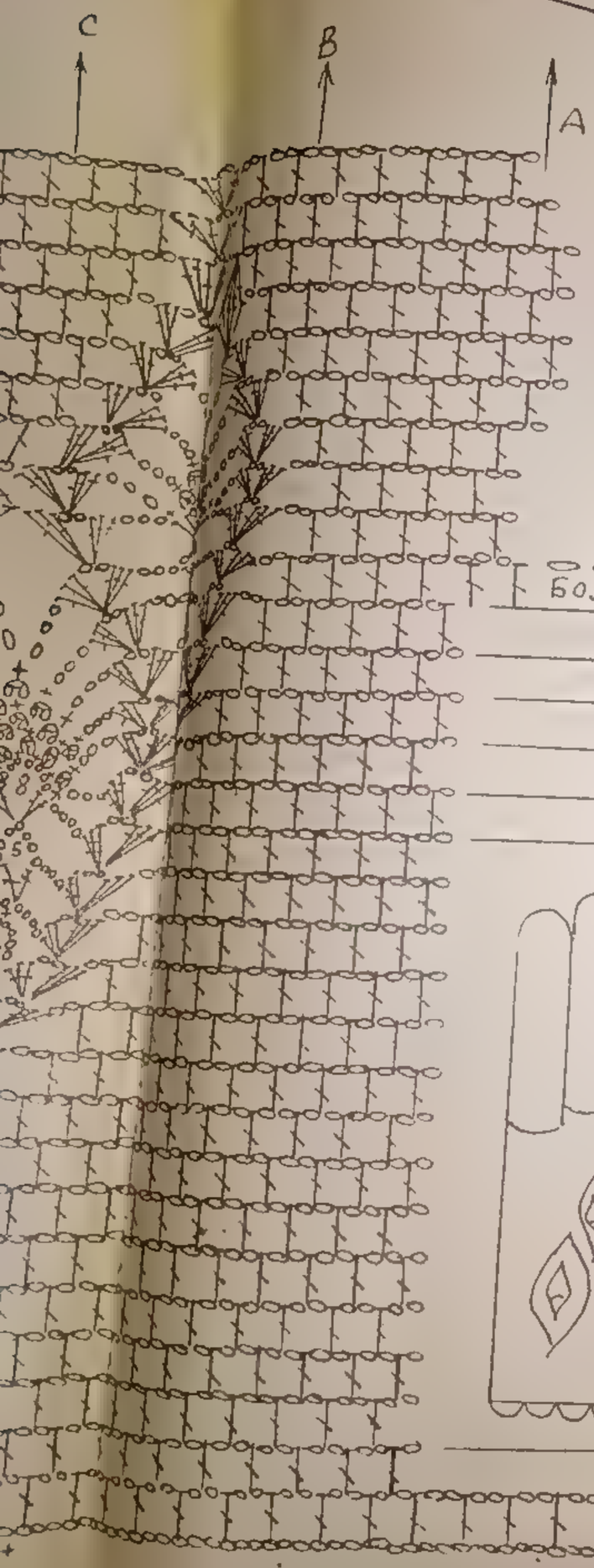


Рис. 1

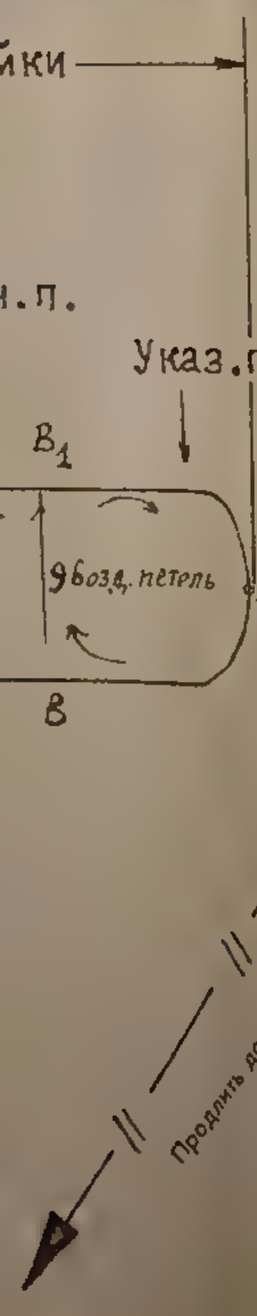


Рис. 2

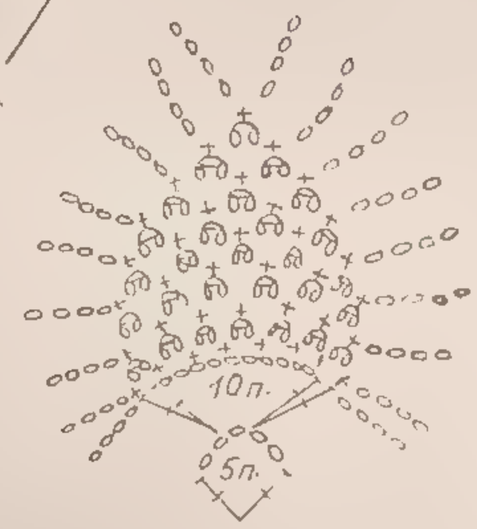
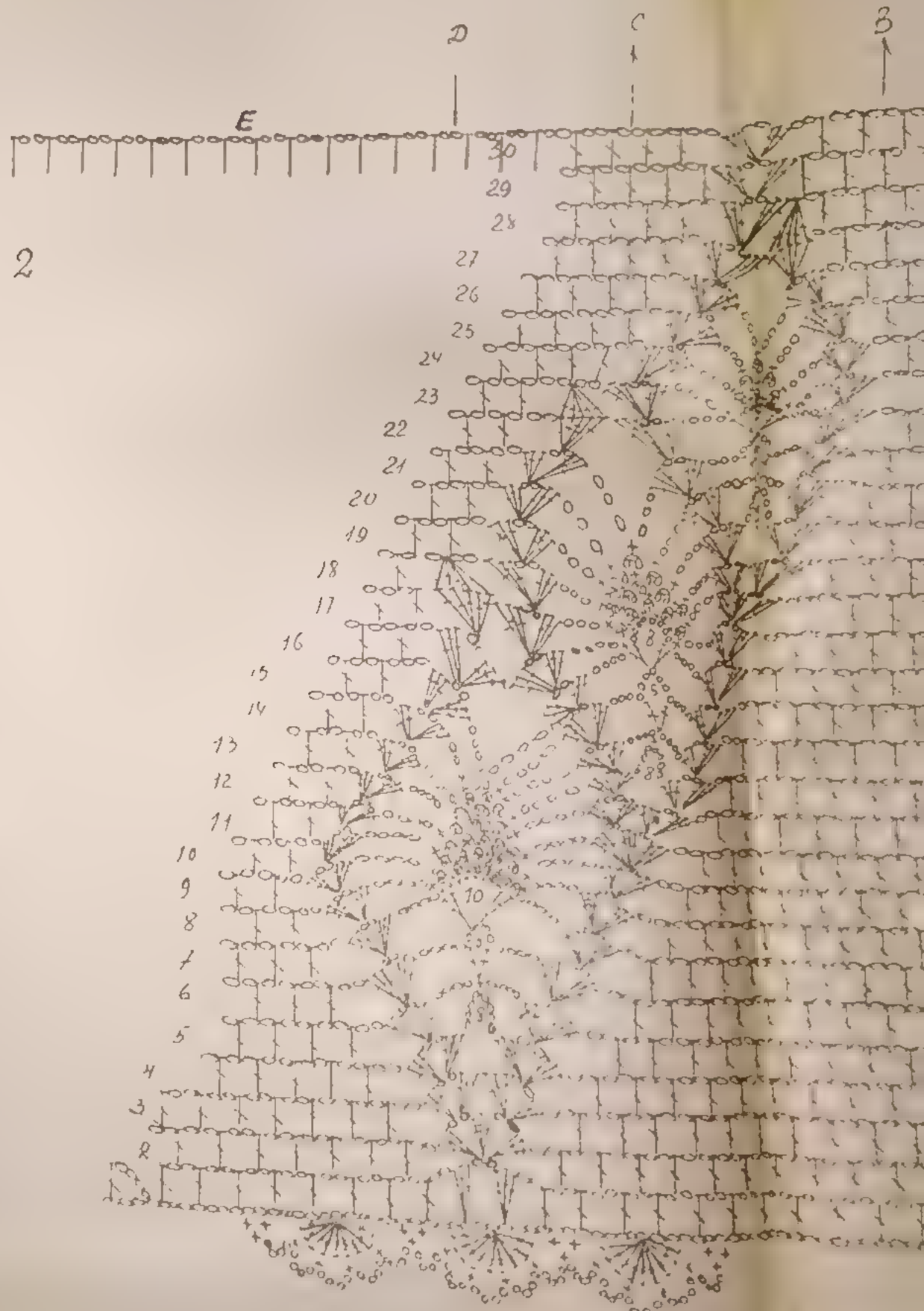


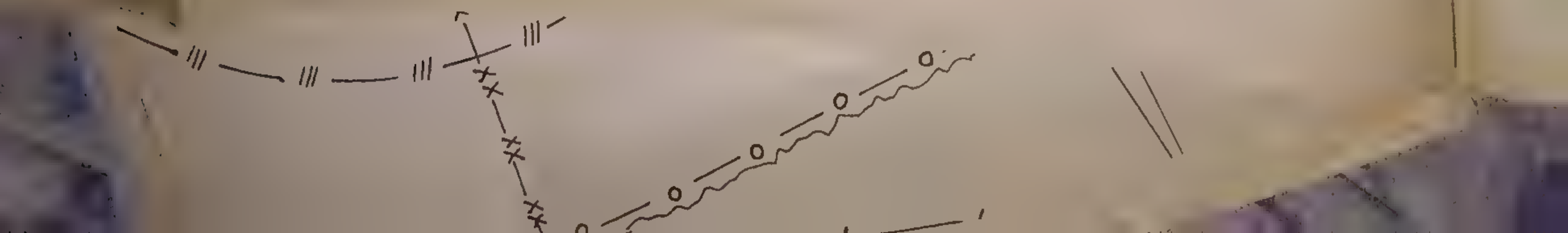
Рис. 3

Кончик пальца

ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- ∞ — цепочка из возд. петель.
- \+ — столбик без накида.
- Ŧ — столбик с одним накидом, выполненный в 3 приема.
- Ŧ — столбик с одним накидом, выполненный в 4 приема.
- ⫢ — столбик с двумя накидами.





АЖУРНЫЕ ПЕРЧАТКИ

Материал: 25 г катушечных ниток № 40 подходящего цвета, стальной крючок № 1.

Виды вязки: цепочка из воздушных петель; столбики без накида; столбики с одним накидом, выполненные в 3 приема (применяются при вывязывании узора); столбики с одним накидом, выполненные в 4 приема (основная вязка); столбики с двумя накидами при оформлении края перчатки.

Начало вязания — цепочка из 136 петель, замыкаемая в кольцо (рис. 1).

Ряд 2-й — вяжем 45,5 квадратной ячейки, далее вяжем по схемам рис. 1 и рис. 2. (Рис. 2 представляет первую фигуру узора в большем масштабе.)

С 11-го ряда по 20-й выполняем прибавки на большой палец, всего 10 прибавок. С 21-го ряда начинаем оформление большого пальца (рис. 1). Затем вяжем по кругу еще 10 рядов.

По окончании 30-го ряда вяжем 31-й ряд до точки Д (рис. 1 и рис. 4), затем вяжем цепочку из 9 воздушных петель, пропускаем 11 ячеек на мизинец и продолжаем вязать 31-й ряд, соединив эту цепочку с точкой $Д_1$ на рис. 4. Огибаем указательный палец, проходя через точку А и доходя до точки В, вяжем цепочку из 9 воздушных петель и замыкаем ее в точке $В_1$ в кольцо. Вяжем указательный палец: 18,5 ячейки по часовой стрелке 15 рядов. Заканчиваем вязание по схеме рис. 3.

Со стороны ладони присоединяем нить и вяжем 18 рядов средний палец — 15,5 ячейки плюс полоска узора. Заканчиваем вязание по схеме рис. 3.

Для вязания мизинца присоединяем нить со стороны ладони и вяжем 14,5 ячейки 14 рядов. Заканчиваем вязание по схеме рис. 3.

Снова присоединяем нить со стороны ладони и вывязываем безымянный палец — 18,5 ячейки 17 рядов. Заканчиваем вязание по схеме рис. 3.

Для вывязывания большого пальца присоединяем нить в точке, указанной на схеме рис. 1, и вяжем по часовой стрелке. У основания пальца должно быть 23,5 ячейки. Провязав три ряда, убавляем одну ячейку с внутренней стороны пальца, как это показано на рис. 3. Через три ряда делаем еще одну убавку, после чего остается 21,5 ячейки. Затем вяжем прямо и после 15-го ряда заканчиваем вязание по схеме рис. 3.

Все кончики пальцев на перчатке по окончании вязания стягиваем нитью и заправляем нити с изнаночной стороны.

ПРИМЕЧАНИЕ. Может получиться, что у основания пальца будет несколько большее число ячеек, чем указано в описании. В этом случае выполняем убавки с внутренней стороны по схеме рис. 3.

Приведены описание и схема для левой перчатки, узор которой направлен слева направо. Правая вяжется по той же схеме, только узор выполняется справа налево.

Г. САВИЧ.

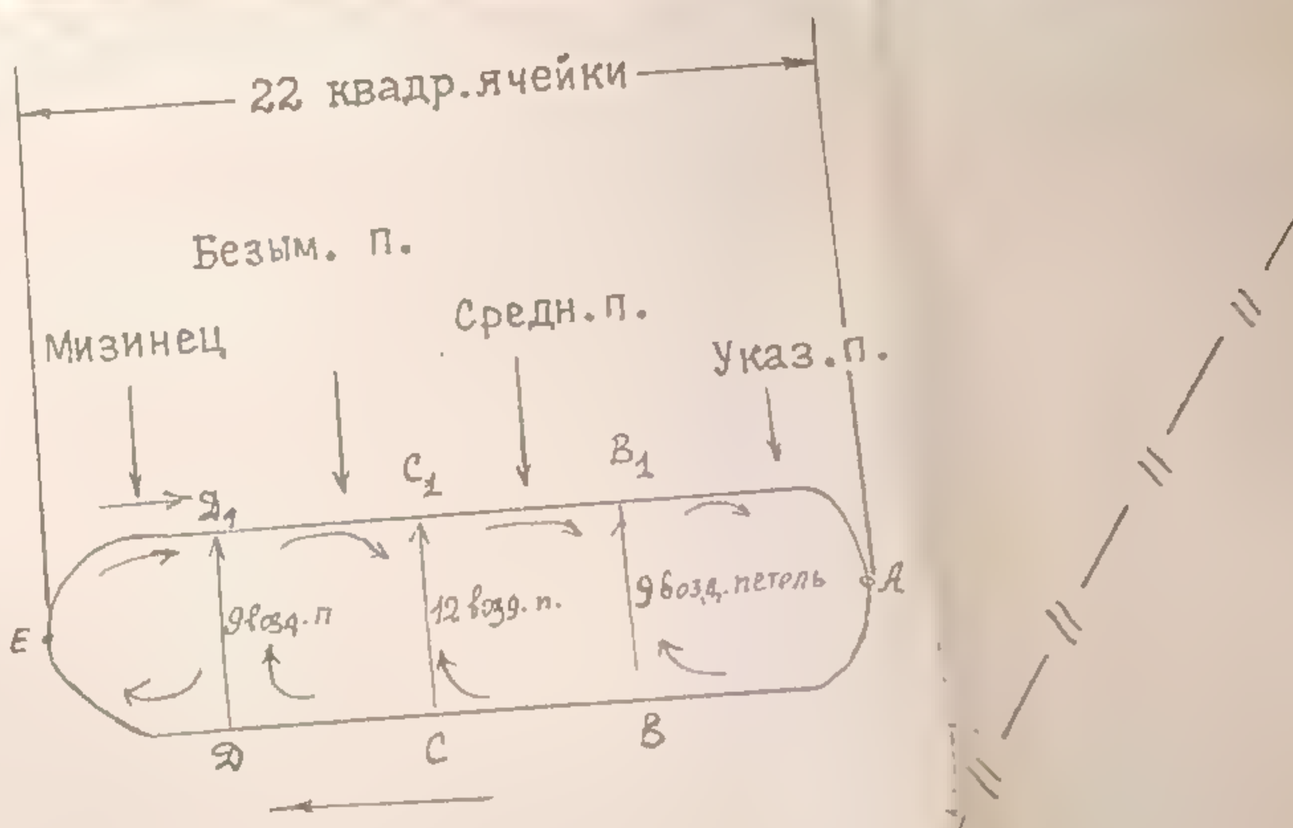
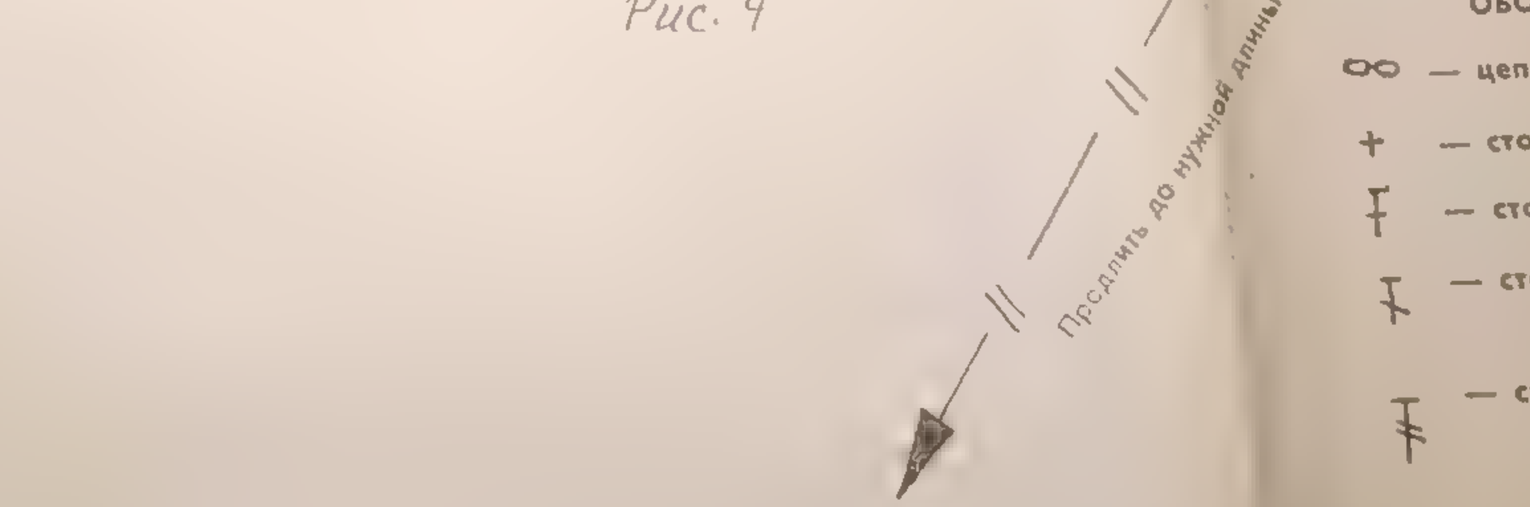


Рис. 4



Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

4

ГОТОВИМ ВКУСНО

РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

РЫБА, ТУШЕННАЯ НА ПАРУ

В кастрюлю налить немного жидкости, на дно поставить две керамические чашки, а на них — небольшое блюдо, например, селедочницу с кусочками фаршированной рыбы или с рыбой, обложенной пряностями, зеленью, овощами. Кастрюлю плотно прикрыть крышкой и поставить на огонь. Пар в кастрюле должен циркулировать свободно. Жидкость на дне кастрюли быстро разогревается, поэтому приготовление не отнимает много времени. Тушение на пару рекомендуется для диетических блюд.

Отвар для тушения рыбы можно ароматизировать по-своему: например, добавить лимонный сок, морковь, зелень петрушки или укропа, варьировать с различными количествами соли, перца, других специй.

...ОТВАРНАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

600—800 г рыбы, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 250 г зеленого лука, 25 г зелени петрушки и укропа, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 150 г сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, из голов (без жабер) с добавлением специй, кореньев и соли сварить немного бульона (не более одного стакана). Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки и укропа, добавить молотые сухари и хорошо перемешать. Половину зелени положить на дно сотейника, смазанного маслом, сверху разместить рыбу и прикрыть ее вторым слоем зелени. Влить один стакан процеженного бульона, добавить сливочное масло. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности.

В конце варки добавить сметану и прокипятить. Выложить рыбу на блюдо вместе с зеленью, посыпать рубленными яйцами. Отдельно подать отварной картофель.

ПОД ПОЛЬСКИМ СОУСОМ

Очищенную рыбу нарезать крупными кусками, положить в горячую подсоленную воду. Добавить одну луковицу, морковь, 4—5 горошин перца, лавровый лист, петрушку, сельдерей и укроп. Варить на медленном огне 15—20 минут (до готовности), затем рыбу вынуть из бульона и полить польским соусом.

Приготовление польского соуса. Отварить, очистить и мелко нарезать 2 крутых яйца. Разогреть 100 г сливочного масла, положить в него нарезанные яйца, прибавить измельченную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить по вкусу и перемешать.

КИЛЬКА ТУШЕНАЯ

Подготовленные тушки уложить слоями в неглубокую посуду, посолить, затем добавить столовый уксус и растительное масло, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Подавать на стол в холодном виде. Украсить блюдо зеленым луком.

Кильки 500 г, масла растительного 2—3 ст. ложки, 1 ст. ложка 9-процентного столового уксуса, соль по вкусу.

И В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Очищенные рыбки уложите в стеклянную или керамическую посуду, пересыпая солью, сахаром и рубленым укропом. Сверху положите небольшой гнет и поставьте на несколько дней в прохладное место. Подавая к столу, залейте рыбу горчичным соусом.

На 500 граммов свежей рыбы потребуется 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Для горчичного соуса возьмите четверть стакана уксуса, четверть стакана растительного масла, чайную ложку сахара, 1 столовую ложку готовой горчицы.

В. Стома, г. Минск

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● Чтобы легче снять чешую с рыбы, положите ее в глубокую посуду и залейте кипятком. Через минуту выньте и сразу же окуните в холодную воду.

● Чтобы при запекании мясо не подгорело, в духовой шкаф следует поставить миску с водой.

● Мясо шницелей и отбивных станет нежнее, если сутки подержать их в винном уксусе.

● Чтобы освежить увядшие овощи, надо положить их ненадолго в холодную воду, добавив 2 столовые ложки винного уксуса на литр воды.

● Если огурец горький, надо его почистить и опустить в слегка подсахаренное молоко.

● Молодой картофель очистится, если, предварительно вымыв, положить его в мешочек, всыпать туда горсть крупной соли, завязать его и покатать по столу.

АКЦЕНТЫ МОДЫ
АКЦЕНТЫ МОДЫ

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

БЕЛЫЙ ШАРФИК

Размер: ширина — 11 см, длина — 1,20 м.

Материал: примерно 50 г шерстяных ниток средней толщины, спицы и крючок № 3.

Платочная вязка: во всех рядах вязать лицевыми.

Шарфик начинать с узкой стороны. Набрать 28 п. (без учета кромочных) и вязать платочной вязкой. По достижении нужной длины петли закрыть, при этом каждую 3-ю петлю спустить до конца шарфика так, чтобы образовалась ажурная мережка. На краях шарфика закрыть по 3 лицевых петли для симметрии. Вместо спущенной петли сделать крючком 2 возд. п.

Концы шарфика обвязать крючком так:

1 ряд: ст. без нак. выполнять согласно сх. 1 а.

2 ряд: попеременно 3 ст. без нак. и 1 спираль.

Для спирали набрать 12 возд. п. и в обратном направлении связать 24 ст. без нак., т. е. постоянно по 2 ст. без нак. в 1 возд. п.

Выполнять согласно сх. 1 б.

1 а. 1 ст. без нак. между 2 лицевыми петлями и 2 ст. без нак. в промежуток из 2 возд. п.

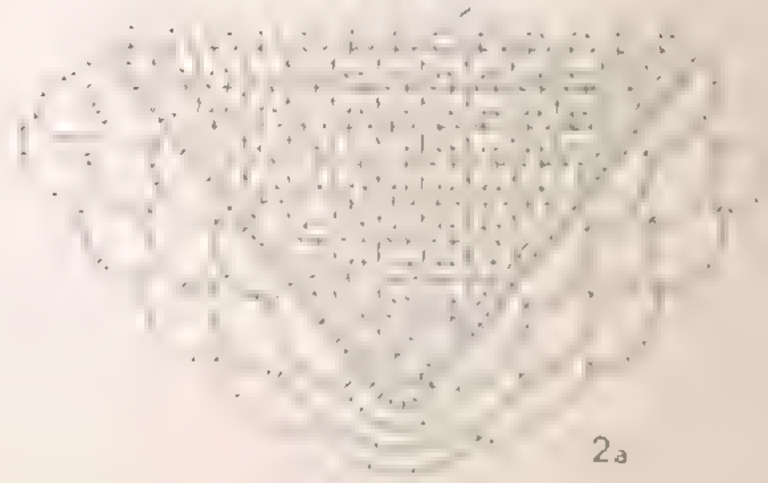
1 б. Схема для обвязки концов шарфика.

Узор между скобок повторять.

1а

1b

ШАЛЬ



2а

Материал: примерно 65 г шерстяных ниток средней толщины сиреневого цвета, крючок № 3.

Шаль начинают вязать с вершины. На схеме 2 а показаны лицевые и изнаночные ряды. Для 1 пико сделать 3 возд. п. и 1 ст. без нак. назад в первую возд. п.

Раппорт узора — 6 нижних рядов, в которых по мере вязанья шали увеличивается только количество петель самого узора. По достижении нужного размера шали вдоль ее наклонных сторон вывязать кайму, следуя схеме 2 а.

1 ряд: ст. без нак., при этом 4 ст. без нак. касаются одной краевой дужки.

2 ряд: 1 ст. без нак. под обе нити нижнего ст. без нак., затем попеременно 11 возд. п. и 1 ст. без нак. в следующий нижний 8-й ст. без нак. (у вершины — в 10-й ст. без нак.).

3 и 4 ряды: попеременно 1 ст. без нак. в среднюю нижнюю возд. п. и 11 возд. п.

Перевод с немецкого И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ

По многочисленным просьбам наших читателей предлагаем основной краткий курс по вязанию крючком из «Энциклопедии молодой семьи».

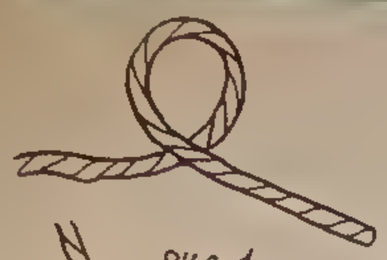


Рис. 1

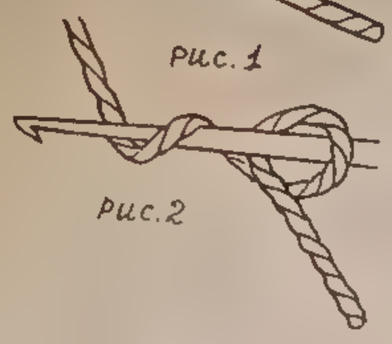


Рис. 2

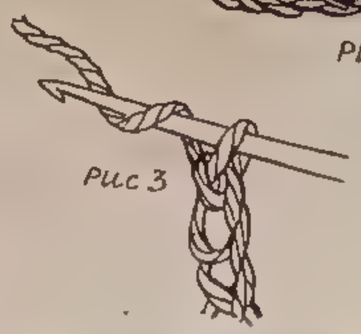


Рис 3

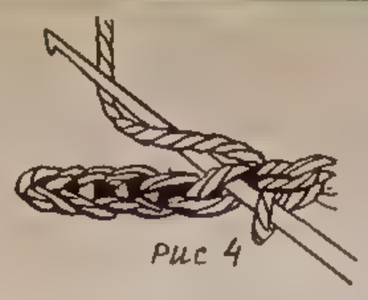


Рис 4

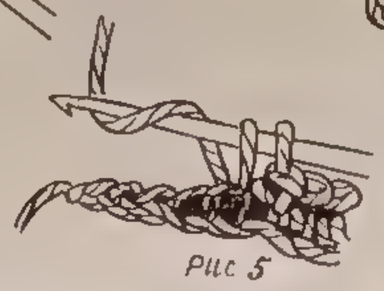


Рис 5

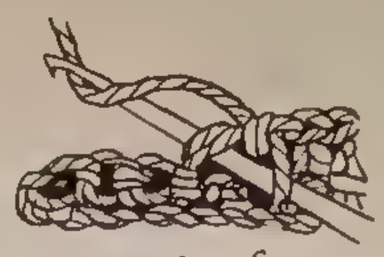


Рис. 6

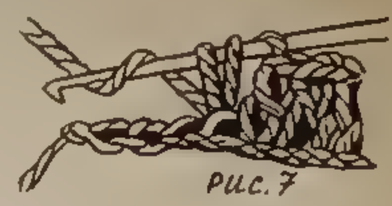


Рис. 7

Рис. 8

Тот, кто вяжет спицами, нередко прибегает к помощи крючка: им можно быстро поднять «убежавшую» петлю, протянуть нить через большую группу петель, обвязать край полотна, связать пуговицы, кружева, цветы, шнур для отделки и т. д.

Вязание крючком, или тамбуром, как принято было говорить в старину,— одно из самых легких и занимательных рукоделий. Владеть крючком можно научиться без особого труда, в несколько раз быстрее, чем спицами.

Полотно, выполненное крючком, как правило, мало растягивается, и поэтому для работы можно использовать не только шерстяные нити, но и хлопчатобумажные.

Так же, как и спицы, крючки различают по номерам. Номер крючка — это его диаметр в миллиметрах; например, диаметр крючка № 2 равен 2 мм. Чем толще нить, предназначенная для работы, тем больше номер крючка.

Есть еще специальные крючки: они длиннее обычных на 15—20 см (нормальная длина крючка 12—15 см). Ими выполняют работу особым образом, и такое вязание называется тунисским — узоры его оригинальны и красивы.

Основные приемы вязания столбиков. Вязание крючком начинается с одной петли. Ее образуют на конце нити, идущей от клубка (рис. 1). Петлю зажимают в левой руке между большим и указательным пальцами. Рабочую нить кладут на указательный палец левой руки. В правой держат крючок (как карандаш), вводят его в петлю, захватывают нить и протягивают в петлю (рис. 2) — образовалась первая петля, которая называется воздушной.

Все последующие петли вяжут точно так же, отчего образуется цепочка из воздушных петель (рис. 3) — основание для будущего узора.

Полустолбики (рис. 4). Свяжите цепочку из 10—15 петель.

1-й ряд — введите крючок во вторую петлю цепочки, не считая петли на крючке, и, захватив рабочую нить, протяните ее через петлю цепочки и петлю на крючке, и так из каждой петли.

Полустолбиком обычно замыкают цепочку из воздушных петель для начала вязания по кругу; полустолбиками укрепляют край планки-застежки, выполненной спицами; обвязывают проймы жилета и т. д.

Для знакомства со следующими элементами вязания рассмотрим простейший прием работы крючком — провязывание рядов справа налево: закончив очередной ряд, вязанье поворачивают и выполняют новый — опять справа налево. При этом с боковых краёв полотна необходимо вязать кромочные петли.

Петли для подъема, или кромочные. Одна или несколько воздушных петель, провязанные перед началом нового ряда, называются петлями для подъема. Их число зависит от его высоты. Например, перед вязанием ряда из столбиков без накида достаточно одной воздушной петли, а из столбиков с двумя накидами — двух.

Петли для подъема лучше вязать в конце ряда и, повернув вязанье, начинать новый.

Столбики без накида (рис. 5). Свяжите цепочку из 16 петель.

1-й ряд — введите крючок в третью петлю цепочки, не считая петлю на крючке, накиньте на него рабочую нить, т. е. сделайте 1 накид, протяните его через петлю цепочки, затем сделайте еще накид и протяните его через обе петли, находящиеся на крючке. И так из каждой петли цепочки. Должно получиться 14 столбиков, 1 воздушная петля для подъема (кромочная).

2-й ряд — из каждой петли основания вяжите по 1 столбику без накида, вводя крючок под обе нити петли основания (рис. 6) — всего 14 столбиков.

3-й ряд — узор повторяйте со 2-го ряда и каждый раз, провязав ряд, внимательно пересчитывайте столбики — их должно быть 14.

Примечание. Начинающие вязальщицы нередко теряют столбики с краев полотна или вывязывают лишние. Чаще всего это происходит в тот момент, когда вяжут 1-й столбик: крючок следует вводить в 1-ю петлю основания — она касается петли, из которой связана кромочная. Если ошибочно ввести крючок не в 1-ю петлю, а во 2-ю, то в ряду станет на 1 столбик меньше, а если ввести в ту, из которой вывязана кромочная,— появится лишний.

Столбики с накидом (рис. 7). Свяжите цепочку из 17 петель.

1-й ряд — 1 накид, введите крючок в 4-ю петлю цепочки, не считая петлю на крючке, вытяните петлю из рабочей нити, сделайте накид, протяните его через петлю и накид, 1 накид, протяните его через обе петли на крючке. И так из каждой петли цепочки, 2 воздушные петли для подъема.

2-й ряд — вяжите столбики с накидом из каждой петли основания, вводя крючок под обе нити.

3-й ряд — повторяйте узор со 2-го ряда.

Столбики с двумя или более накидами выполняются точно так же, только перед тем, как ввести крючок в петлю основания, на него набрасывают 2 накида, затем, вытянув петлю из основания, делают накид и протягивают его через 2 петли на крючке, затем опять набрасывают накид и протягивают еще через 2 петли на крючке, далее делают накид и протягивают через оставшиеся 2 петли.

Пышные столбики (рис. 8). Свяжите цепочку из 15—20 петель и провяжите на ней столбики без накида (кромка); 2 воздушные петли для подъема.

1-й ряд — из первой петли основания свяжите пышный столбик. Для этого сделайте накид, введите крючок под обе нити петли основания, вытяните нить, накид, еще раз введите крючок в то же отверстие, вытяните нить и так 2—5 раз в зависимости от толщины нити. Затем еще накид и все петли на крючке провяжите вместе — получилась 1 петля, набросив накид, провяжите ее. Теперь свяжите 2 воздушные петли, пропустите 1 петлю основания и на следующей выполните пышный столбик. И так чередуйте до конца ряда.

АХ, ЭТИ ВЕСНУШКИ!..

Веснушки являются органическими пигментными пятнышками. Обладателями их чаще бывают светловолосые люди. Лечение веснушек не является обязательным. Подчас эти пятнышки скорее украшают, нежели портят лицо. А вот пигментные пятна в самом деле относятся к косметическим недостаткам и требуют соответствующего лечения. Если пигментация кожи связана с внутренними болезнями, то начинать лечение нужно с источника болезни.

Косметические процедуры отбеливания веснушек и пигментных пятен выполняются одинаково, так как причина обоих явлений зависит от одного фактора — повышенного количества в коже пигмента. Следует помнить, что веснушки и пигментные пятна легче предупредить, чем вылечить. Поэтому прежде всего кожу надо защищать от воздействия солнечных лучей.

Предупреждение появления веснушек и пигментных пятен лучше начинать с первых активных солнечных дней (конец февраля — начало марта). Для этого необходимо выполнять определенные рекомендации.

Ежедневно протирать лицо лимонным соком (при сухой коже пополам с водой). Можно добавить несколько капель сока в порцию отбеливающего крема, который вы наносите на лицо.

Ежедневно умываться кислым молоком независимо от типа кожи. Если появится ощущение жжения, то через 5—10 минут нанести питательный или увлажняющий крем.

Начиная с февраля вводить в рацион продукты, богатые витамином С (кислая капуста, яблоки, лимоны, черная смородина, отвар шиповника и т. д.) Можно также по совету врача принимать аскорбиновую кислоту.

Не употреблять сильнодействующие отбеливающие препараты или глубоко отшелушивающие кожу маски. Это может отразиться на общем состоянии здоровья. При рецидиве пигментации лечение ее будет значительно затруднено.

Процедуры по глубокому шелушению и отбеливанию пигментных пятен проводятся только в условиях косметологической лечебницы по назначению и под наблюдением врача-косметолога.

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

1. 1 столовая ложка творога и 3 столовые ложки кефира.
2. 2—3 ягоды клубники и 1 чайная ложка сметаны.
3. 1/2 свежего протертого огурца и 1 чайная ложка лимонного сока.
4. Взбитый яичный белок и 1 чайная ложка сока лимона или красной смородины.

УХОД ЗА ГЛАЗАМИ

Утомленные, «потухшие» глаза, воспаленные веки могут уничтожить обаяние красивого лица, и наоборот, блестящие, ясные глаза украсят самое обыкновенное лицо.

Ежедневно наши зрительные органы испытывают достаточно большую нагрузку. А слабое освещение, работа с мелкими предметами, телевизор, недосыпание, плохо смытая тушь с ресниц и т. д. усугубляют усталость глаз.

Ежедневный уход за глазами требует соблюдения определенных рекомендаций.

Если вы пользуетесь косметикой (тушь, карандаш, тени), то необходимо правильно удалять макияж в области глаз.

Ежедневно промывайте глаза настоем крепкого чая или борной кислотой, разведенной в воде (1/2 чайной ложки кислоты на 1 стакан кипяченой воды). Эта процедура снимает усталость, ощущение рези, покраснение век.

Рекомендуется также делать примочки, которые помогут сохранить блеск глаз, тщательно очистить их от грима, туши. Для этого по 1 столовой ложке липового цвета и ромашки заварите одним стаканом кипятка. Когда температура отвара снизится до комнатной, процедите через марлю, пропитайте полученной жидкостью ватные тампоны и приложите их к глазам на 10 минут.

При склонности к отекам полезно делать примочки из отвара петрушки, укропа и мяты. Приготовление и применение то же.

1—2 раза в неделю следует делать маски для кожи век из сырого картофеля (особенно при наличии «мешков» под глазами). Очищенный сырой картофель (1 шт.) натереть на мелкой терке, полученную массу слегка отжать, поместить на 2 заранее приготовленных кусочка марли (размером 4×4 см) и на 10—15 минут наложить на кожу век (картофельной массой к коже). После маски нанести на веки тонкий слой питательного крема. Через 30 минут промокнуть остатки крема бумажной салфеткой.

Для тех, у кого в молодом возрасте появилась под глазами сеточка морщин (из-за привычки щуриться, плохого зрения), советуем делать такую маску: 2 кусочка белого хлеба (не очень свежего) пропитать теплыми сливками или молоком, приложить к глазам, через 10—15 минут снять и нанести на кожу вокруг глаз специальный крем для век «Вечер» или питательный крем. Такая маска дает замечательный эффект, если ее выполнять ежедневно на протяжении месяца.

Обязательным элементом ухода за глазами является гимнастика. Предлагаем для укрепления глазных мышц несколько упражнений, которые можно выполнять в любое время.

Закройте глаза как можно плотнее, сосчитайте до пяти, затем резко широко откройте их и вновь сосчитайте до пяти.

Поморгайте с максимальной скоростью глазами, считая до 10. На последний счет зажмурьте глаза, сделайте паузу в 2—3 сек., затем откройте глаза. Повторите упражнение 4—5 раз.

Проделайте глазами медленные вращательные движения (слева направо 2 раза, справа налево 2 раза). Сделайте паузу. Повторите упражнение 2—4 раза.

Если вы утомили свои глаза (например, при чтении, работе с мелкими деталями и т. д.), усталость и напряжение глаз снимет следующее упражнение: посмотрите внимательно на точку вблизи, например, пятнышко на стекле окна, а затем быстро переведите взгляд на какой-нибудь предмет, находящийся далеко за окном. Это упражнение можно повторить при желании несколько раз в день.

ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

Каждый день приходят в редакцию «Работніцы і сялянкі» десятки ваших писем. Внимательно читаем каждое письмо, дорогие друзья, стараемся помочь решить ваши жизненные проблемы, учесть замечания и пожелания. Почта подсказывает и темы журнальных публикаций, и адреса командировок, и основные направления нашей работы. Почта определила и содержание сегодняшнего разговора с вами.

Многим читательницам, судя по письмам, публикации журнала приносят пользу и радость. Зоя Ивановна Дьячкова из Курганской области пишет: «Мне уже шестьдесят лет, плохо стало со зрением, но с вашей помощью надеюсь интересно прожить оставшиеся годы. «Работніцу і сялянку» выписываю пятнадцатый год. Многому научилась, благодаря журналу, за что всем вам большое спасибо».

С благодарностью отзывается о работе коллектива редакции Л. Сахашко из Донецка, подписчица журнала с 1965 года: «С удовольствием читаю рассказы, юморески, переписку с читателями. Своему сыну читаю детскую страничку». Нравится эта страничка и Галине Вершегор из Омска, Ольге Павловне Гриневич из Могилевской области, другим нашим читательницам. Многим по душе публикации рубрик «Старое. Новае. Вечнае», «Справы сямейныя», «Пралеска». В адрес юридической консультации журнала тоже приходит много писем.

Нет равнодушных читательниц и у «Алеси». Большинство одобряет новую форму приложения — с раздельными текстовой частью и выкройкой. Некоторые недовольны, что выкройка печатается на двух листах. «Раньше вкладыши не разрезали на две части. С какой целью это делается сейчас?» — спрашивает Лилия Ивановна Ковалевич из Ганцевичского района.

Редакция никакой «цели» не ставит, просто таковы условия типографии, печатающей наш журнал.

Мы стараемся учесть все ваши пожелания, хотя это довольно сложно, ведь подчас они противоречивы. Одним читательницам хочется, чтобы публиковали выкройки простых, но необходимых вещей: халатов, передников, ночных рубашек, бюстгальтеров. Другие, подобно Алле Ефимовне Волковой из Приморского края, считают, что «такие выкройки никому не нужны: тем, кто шьет,— не проблема сделать их самим». Некоторые читательницы считают, что мы слишком часто даем выкройки на 44—48 размер, а нужно больше 52—56: вещи таких размеров труднее купить в магазинах. Мы стараемся чередовать публикации разных моделей и разных размеров. Но тем, кто интересуется остромодными, сложной конструкции моделями, советуем обращаться в специализированные издания по моделированию и конструированию одежды, в журналы мод. По своей специфике «Работніца і сялянка» не может конкурировать с ними. Мы стараемся знакомить вас с основными направлениями современной моды.

Есть просьбы публиковать модели одежды и выкройки из журнала «Бурда». «Много разговоров о достоинствах этого журнала, но купить его невозможно. Редакция его, наверное, получает, так не лучше ли делать перепечатки из «Бурды», а не из «Моделей сезона» и других подобных изданий?» — предлагает Анна Павловна Бородкина из Саратова. К сожалению, не можем удовлетворить такие просьбы, хотя «Бурду» получаем. Редакцией этого журнала оговорен запрет на перепечатку моделей. Можем лишь учитывать при подготовке публикаций главные направления, модные детали, на которых акцентирует внимание «Бурда».

Как мы уже не раз вам сообщали, редакция не имеет возможности опубликовать все ваши любимые песни. Не можем также повторно публиковать узоры вязания, вышивки, выкройки моделей и высылать их читательницам. Нет возможности искать и высылать книги по вязанию. Понимаем, что их не хватает, и, чтобы как-то помочь вам, открываем с этого номера «школу вязания крючком».

Не в состоянии помочь и тем читательницам, которые просят подобрать им прическу и макияж, дать советы медицинского характера. В каждом конкретном случае необходима консультация специалиста, заочно учесть индивидуальность каждого человека трудно. Если мы публикуем материалы подобной тематики, то лишь общего характера, учитывая общие закономерности.

Вообще, о чем только не просят редакцию! Дать адрес «друга для переписки», опубликовать рецепт несмываемой краски, которой можно расписать футболку, посоветовать, как ходить, чтобы не забрызгать ноги в слякотную погоду, разработать модель по рисунку, «гардероб по размерам, которые высылаю».

Дорогие друзья! Мы, конечно, стараемся в меру своих возможностей облегчить ваши бытовые заботы, в том числе и незначительные. Но еще раз напоминаем: наш журнал — общественно-политический и литературно-художественный. Штат сотрудников слишком мал, чтобы заниматься разработкой гардероба одежды для каждого читателя. Нет в редакции ни модельеров, ни художников, ни закройщиков.

Хотелось бы сказать несколько слов читательницам, которые признаются, что выписывают журнал ради приложения, так как белорусского языка не знают. Некоторые предлагают публиковать в журнале белорусско-русский словарь или вообще утверждают, что лучше печатать журнал на русском языке.

Наш журнал предназначается для жителей Белоруссии, свободно владеющих двумя языками — белорусским и русским. Более шестидесяти лет он печатается на этих двух языках, что устраивает как читателей, живущих в Белоруссии, так и наших земляков, живущих в других республиках СССР. Выписывают журнал и люди других национальностей. Подавляющее большинство подписчиков, как свидетельствует почта, читает весь журнал.

Белорусский язык близок русскому, и при желании им можно овладеть. Т. М. Михайлова из Пензы пишет: «Будучи раньше незнакомой с белорусским языком, сейчас уже бегло читаю по-белорусски и любуюсь созвучием и мелодичностью вашего говора». Благодарностей за возможность лучше познакомиться с помощью языка с нашей республикой мы получаем много. А кому не по душе белорусский язык, кто не проявляет желания его выучить, лучше, нам кажется, не выписывать «Работніцу і сялянку». Пусть ее выпишут те, кому она нужна, кому приносит пользу и радость. Ведь подписка у нас добровольная.

Возможно, не все понравится, не все удовлетворит вас в этом разговоре. Но надеемся, вы поймете нас правильно и по-прежнему будете проявлять интерес и доброжелательность к нашей работе. А мы будем ждать ваших писем, прислушиваться к советам, пожеланиям, стараться помочь. Желаем всем нашим читательницам радостного труда, доброго здоровья, благополучия в семье.

ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ

Где-то за городской чертой, на бывшем болоте или песчаном пустыре, с недавних пор ждёт ваших рук небольшая делянка земли: несколько яблонь и слив, кусты малины, смородины и крыжовника, грядки клубники и овощей, скромный садовый домик... Сюда стремитесь вы каждый свободный день и час, здесь среди зелени и цветов приучаются к труду, набираются здоровья ваши дети или внуки.

По просьбе читателей мы открываем новую рубрику. На «Зеленой делянке» начинающие любители найдут советы специалистов, как правильно ухаживать за садом и огородом. Надеемся, что и опытные садоводы-практики примут участие в нашей беседе и поделятся своими секретами высоких урожаев.

Ждем ваших писем, дорогие друзья! До встречи на «Зеленой делянке»!

Важно определить, какие растения необходимы, чтобы с ранней весны до поздней осени семья имела на столе свежую зелень.

Опытные огородники обязательно отведут небольшой участок под многолетние овощные культуры, такие, как ревень, щавель, лук, спаржа и другие. Они не требуют больших площадей — два-три куста, небольшая грядка — вполне достаточно на семью в пять-шесть человек. Культуры эти теневыносливы, хорошо растут у стен построек, вдоль заборов, в междурядьях сада. Их не надо пересаживать в течение нескольких лет, они морозостойки. Если молодые побеги накрыть пленкой, урожай можно получить уже в мае.

Самую раннюю зелень дают такие однолетние культуры, как салат, укроп, огуречная трава, которая называется бораго. Огуречная трава незаслуженно забыта огородниками: мало того, что из ее листьев готовятся первые весенние салаты и окрошка, она настоящая кладовая витамина С. В ней содержится еще и каротин, так необходимый детям, а это особенно ценно потому, что свежую морковь ждать еще довольно долго.

Самый скороспелый листовой салат — Московский парниковый — хорошо удается и в открытом грунте.

Какой огород без редиски! Опытные огородники собирают урожай редиски и летней редьки с ранней весны до поздней осени. Самые скороспелые сорта — Сакса, Рубин, позднее поспевают Заря, Жара, Розово-красный с белым кончиком. Лучший сорт летней редьки — Одесская-5.

Непременно надо посадить несколько сортов лука, которые поспевали бы в разное время. Посейте многолетний лук-батун, лук-слизун, многоярусный (они дадут первую зелень). Посадите лук-репку, лук-севок, посейте семенами лук-чернушку. Вслед за многолетними сортами зеленое перо даст лук-репка, потом можно проредить лук-севок, за ним — лук, посеянный семенами.

Работы на огороде начинаются с подготовки почвы. Если с осени огород убран, а почва удобрена и перекопана, то весной, как только можно будет войти на участок (не вязнут ноги), прорыхлите землю железными граблями, нарушьте почвенную корку.

Чтобы определить, готова ли почва к посеву, возьмите горсть земли с глубины 8—10 см, сожмите ее в ком, а затем дайте свободно упасть с высоты поднятой руки. Если ком равномерно развалился — почва готова: останется целым, лишь приплюснется — в почве еще избыток влаги. Рыхлить почву граблями надо сразу после перекопки, так как потом будет трудно разделывать пересохшие глыбы, к тому же на плохо выровненной поверхности всходы бывают неравномерные, редкие.

На низких участках с тяжелой почвой или близкими грунтовыми водами овощи лучше выращивать на грядках или гребнях. Ширина гряд не должна быть более метра. Гребни делают уже — до 35 см, такое же расстояние оставляют между ними. На тяжелой почве гребни и гряды делают выше, на легкой — ниже, но во всех случаях плодородный слой должен быть не менее 30 см. На грядках лучше высевать семена, на гребнях с южной стороны высаживать рассаду теплолюбивых культур.

Удобряют почву в зависимости от выращивания культур. Под капустные и тыквенные хорошо внести навоз, можно и компостную землю; под корнеплоды и лук — перегной и минеральные удобрения; под томаты — компостную землю и минеральные удобрения; под ранний картофель — перегнойную или компостную землю и печную золу.

Средняя норма навоза и компоста — полведра на квадратный метр Используют для удобрений готовую огородную смесь, в которой содержатся азот, фосфор и калий. К килограмму удобрения добавляют два килограмма перегнойной земли, перемешивают, разбрасывают и перекапывают на глубину 15—25 см в зависимости от выращиваемой культуры.

Посев — в зависимости от почвы и погоды — начинают в конце апреля — начале мая. В первую очередь сеют горох, бобы, укроп, лук-чернушку, морковь, петрушку, редис, летнюю редьку, репу, салат, шпинат, семена которых прорастают при температуре ниже +10 °С. Потом высевают свеклу, сажают лук-севок.

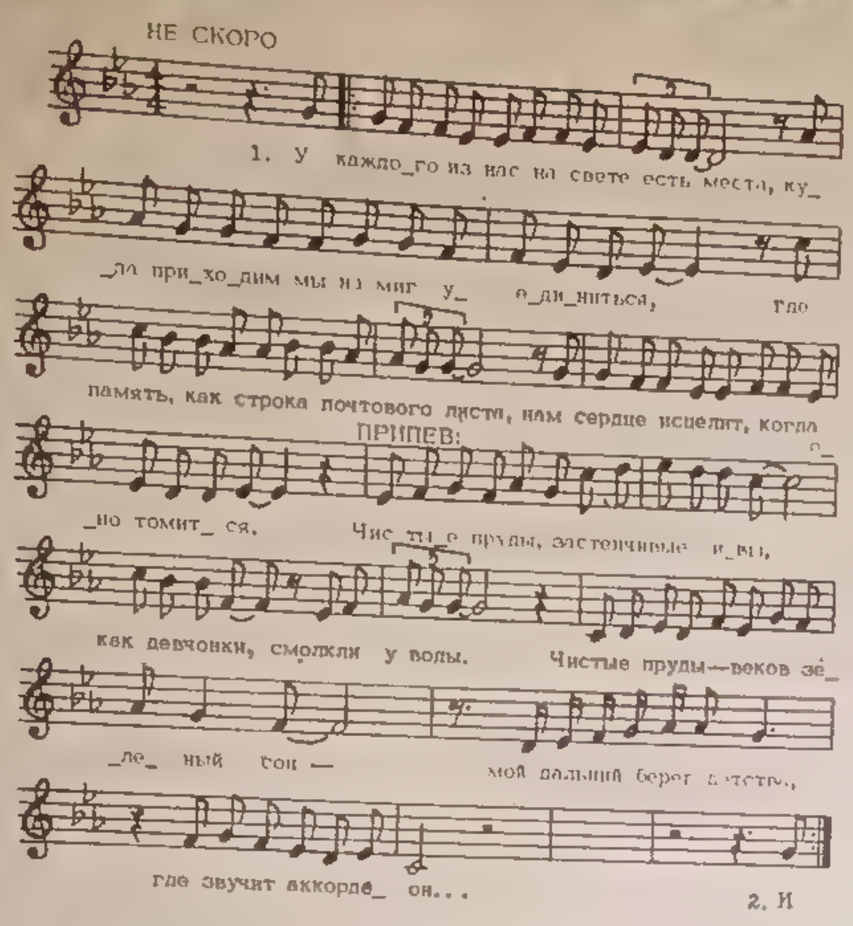
Начинающие огородники обычно слишком глубоко заделывают семена, из-за чего они плохо всходят. Мелкие семена — моркови, репы — надо сеять на глубину — 1—2 см; средние — лука, огурцов — 2—3 см, а крупные — гороха, свеклы — на глубину до 5 см. Семена сеют в борозды, слегка уплотнив их дно. Если этого не сделать, семена не получат достаточного количества влаги. Сверху семена засыпают на 0,5 см землей, а затем перегноем или торфом слоем 1—2 см. Не следует высевать семена густо: семена моркови и лука, например, кладут на расстоянии — 1—1,5 см друг от друга, свеклы и гороха — на 2—3 см.

Не мешкайте и с высадкой рассады ранней белокочанной и цветной капусты, кольраби. Чем раньше приживется рассада, тем менее опасны для нее вредители и болезни.

Размещая огородные культуры, учитывайте, что росло в этих местах в прошлом году. Дело в том, что растения одного семейства поражаются одними и теми же болезнями и вредителями, поэтому сажать их постоянно на одном месте или рядом нельзя. Хорошие предшественники обеспечивают и лучшее питание новой культуры. Так, капусту хорошо посадить там, где росли огурцы, кабачки, томаты, ранний картофель. Огурцы — после капусты, томатов и картофеля. Главное, чтобы место было солнечное, защищенное от холодного ветра. Томаты хорошо растут после огурцов, капусты, бобовых, но нельзя их сажать там, где рос картофель, так как и томаты и картофель часто поражаются фитофторой, а болезнь эта передается не только через семена, но и почву. Для лука и моркови хорошо отвести делянки из-под капусты и картофеля.

Е. ЧЕНЫК,
агроном.

НЕ СКОРО



ЧИСТЫЕ ПРУДЫ

Слова Л. ФАДЕЕВА — Музыка Д. ТУХМАНОВА

У каждого из нас на свете есть места,
Куда приходим мы на миг уединиться,
Где память, как строка почтового листа,
Нам сердце исцелит, когда оно томится.
ПРИПЕВ: Чистые Пруды, застенчивые ивы,
Как девчонки, смолкли у воды.
Чистые Пруды — веков зеленый сон —
Мой дальний берег детства,
Где звучит аккордеон...
И я спешу туда, там льется добрый свет
И лодки на воде, как солнечные пятна.
Отсюда мы с тобой ушли в круженье лет...
И вот я снова здесь и ты придешь обратно.
ПРИПЕВ.
Однажды ты пройдешь Бульварное кольцо,
И в памяти твоей мы встретимся, наверно.
И воды отразят знакомое лицо,
И сердце исцелят и успокоят нервы.
ПРИПЕВ.
У каждого из нас на свете есть места,
Что нам за далью лет и ближе и дороже.
Где дышится легко, где мира чистота
Нас делает на миг счастливей и моложе.
ПРИПЕВ.

НАДО ЖЕ!

Музыка и слова В. КУЗЬМИНА

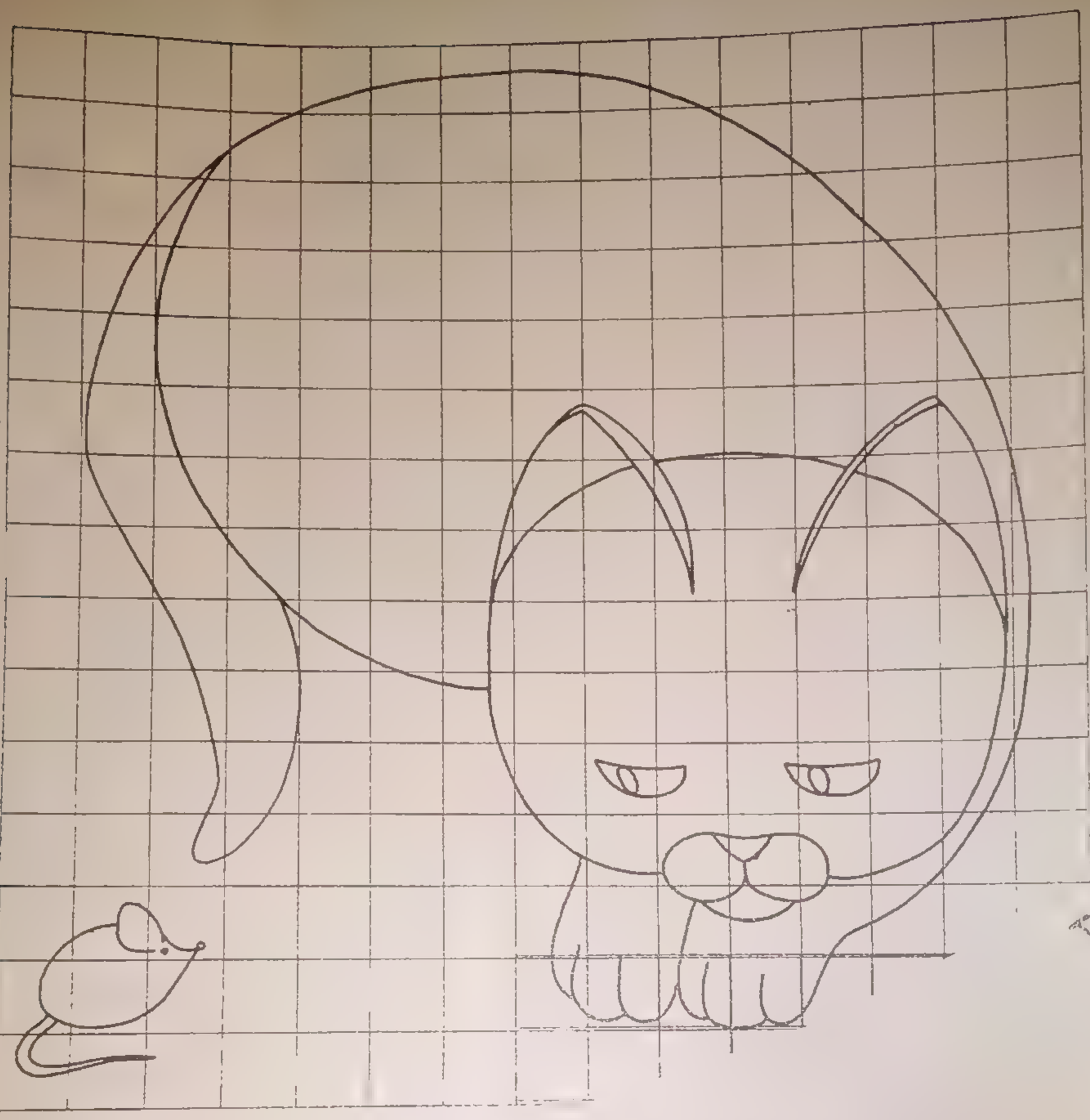
Когда-нибудь я стану лучше
И мудрее, чем теперь,
И кину взгляд с высот уже прошедших лет.
Как будто осенью дождливой
На солнцем залитый апрель —
Пойму, в чем счастья моего секрет!

ПРИПЕВ: Надо же, надо же, надо ж
Такому случиться!
Надо же, надо же, надо ж
Так было влюбиться!
Надо бы, надо бы, надо бы
Остановиться,
Но не могу, не могу, не могу, не могу!
Не могу и не хочу!

Когда-нибудь я стану лучше,
Положительной для всех,
Никто меня так не встревожит, не смутит.
На фотографиях забытых,
Хранящих мой веселый смех,
Никто моей любви не разглядит!

ПРИПЕВ: Надо же, надо же, надо ж
Такому случиться!
Надо же, надо же, надо ж
Так было влюбиться!
Надо бы, надо бы, надо бы
Остановиться,
Но не могу, не могу, не могу, не могу!
Не могу и не хочу!

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛ
№ 4, 1988 г.



ПОДУШКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Аппликацию с помощью швейной машины можно выполнять различными способами.

I ВАРИАНТ. Переснять рисунок на изнаночную сторону основной ткани. Накладную ткань положить на лицевую сторону основной ткани и слегка приметать. С изнанки прострочить по обозначенным контурным линиям. Излишки накладной ткани обрезать вдоль линии строчки. Для прочности аппликации надо еще раз прострочить по первой линии или обработать зигзагом. Ширина и плотность стежка дают большие возможности для отделки. Края аппликации можно вышивать вручную различными украшающими стежками.

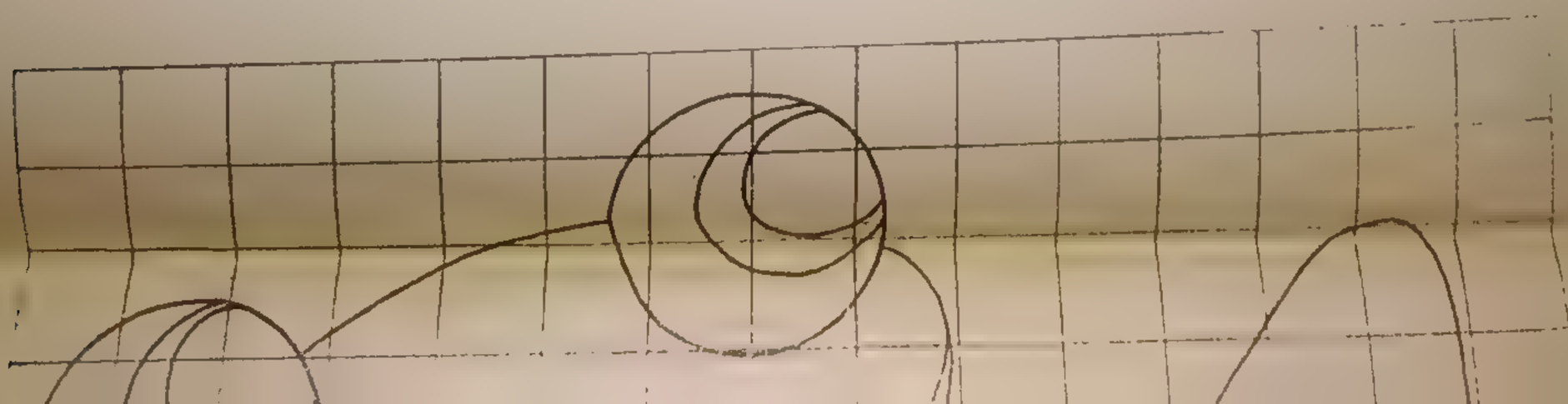
II ВАРИАНТ. Из накладной ткани выкроить вместе с припуском нужную форму рисунка и приметать к лицевой стороне основного материала. Накладной материал, тонкий либо толстый по своей структуре, ровно подогнуть внутрь. Затем прострочить по лицевой стороне рисунка или укрепить вручную.

МАТЕРИАЛ: хлопчатобумажная ткань, войлок, остатки бархата.

ВЫПОЛНЕНИЕ: из накладной ткани выкроить форму, соответствующую изображению, положить на материал подушки, приметать и обработать зигзагом (приступать с большей части). Затем постепенно нашить поверх этого более мелкие детали. Глаза лягушки и мордочку кота сделать как можно выразительнее.

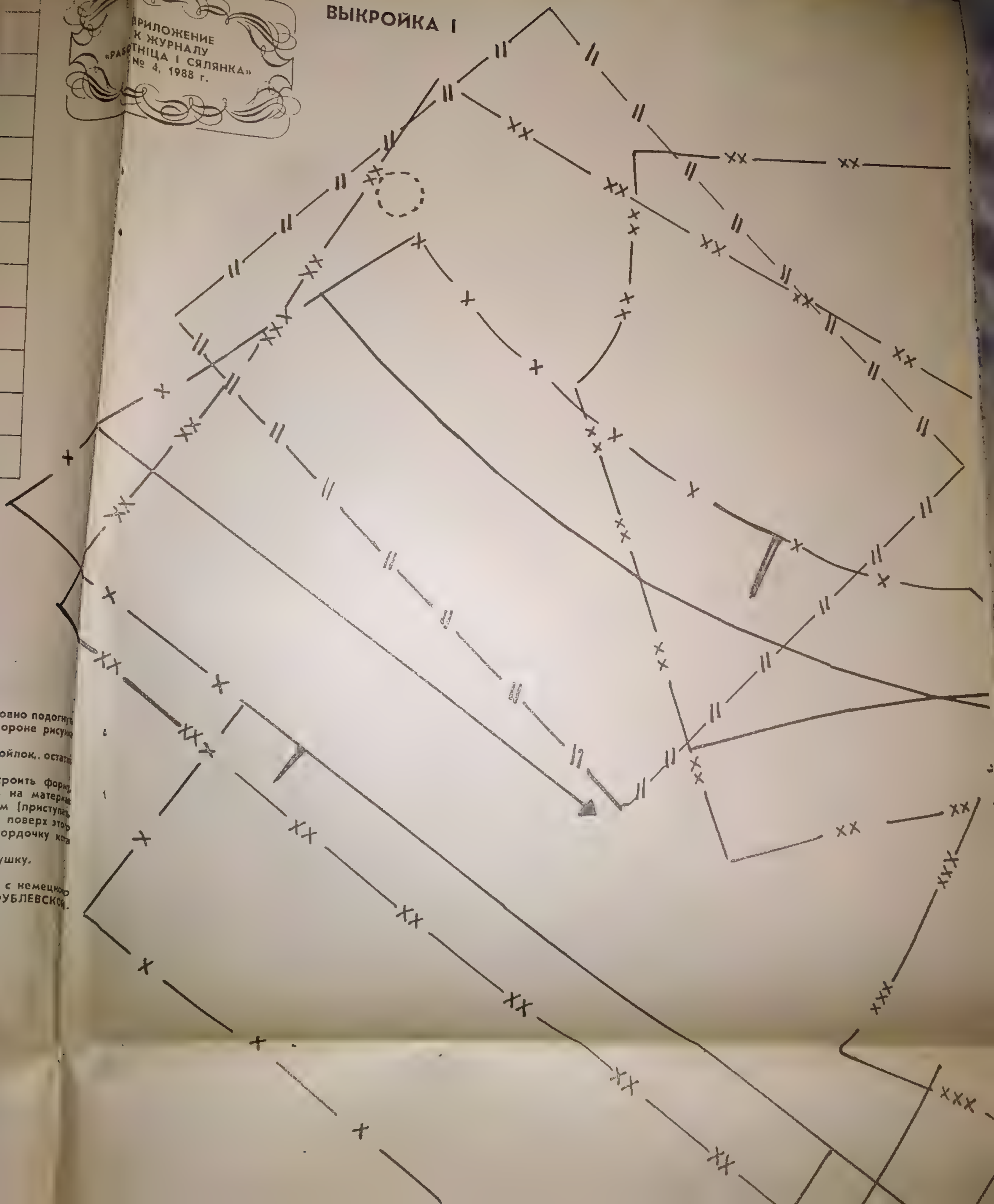
После выполнения аппликации сшить подушку.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

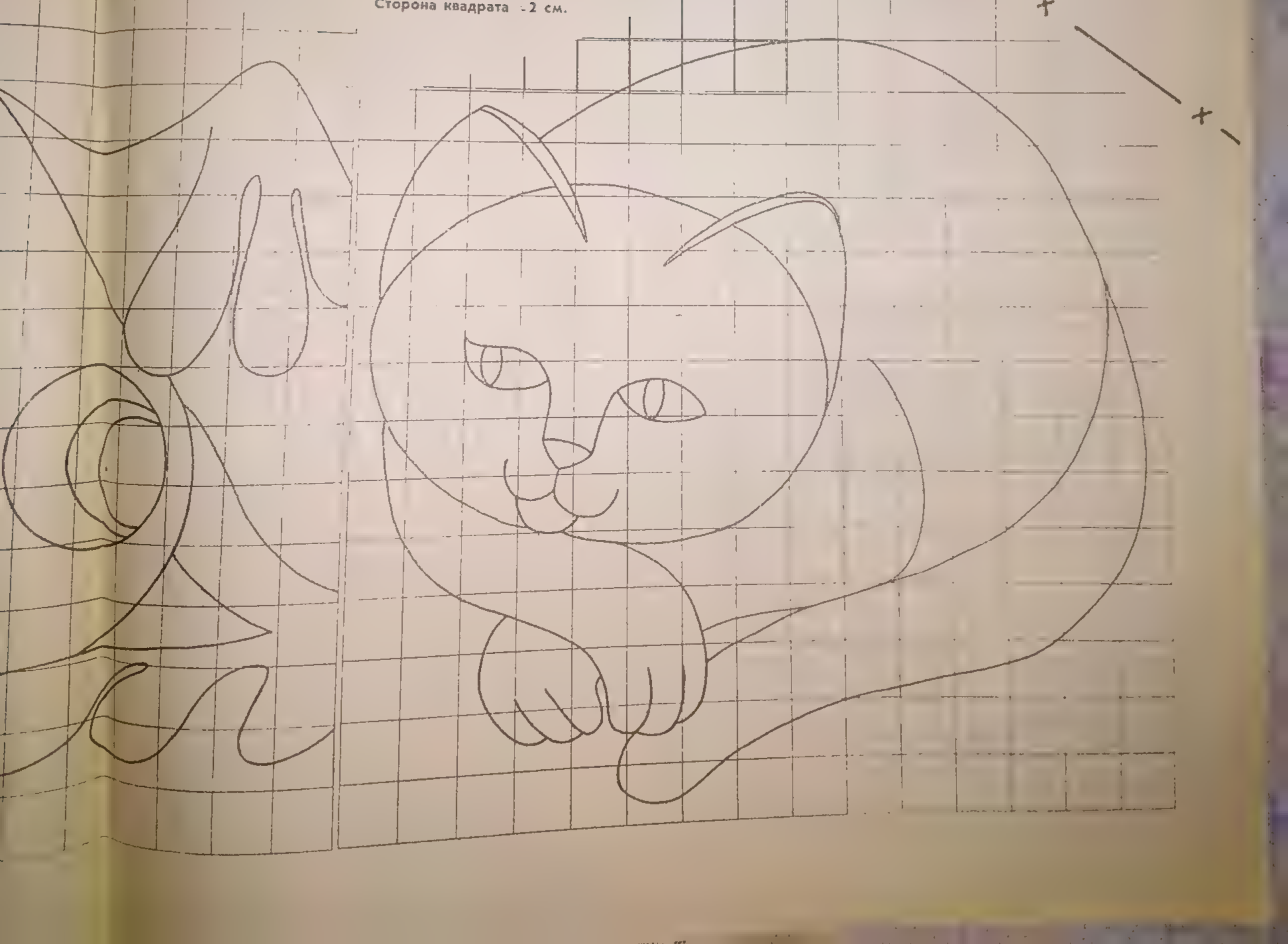


ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 4, 1988 г.

ВЫКРОЙКА I



Сторона квадрата - 2 см.

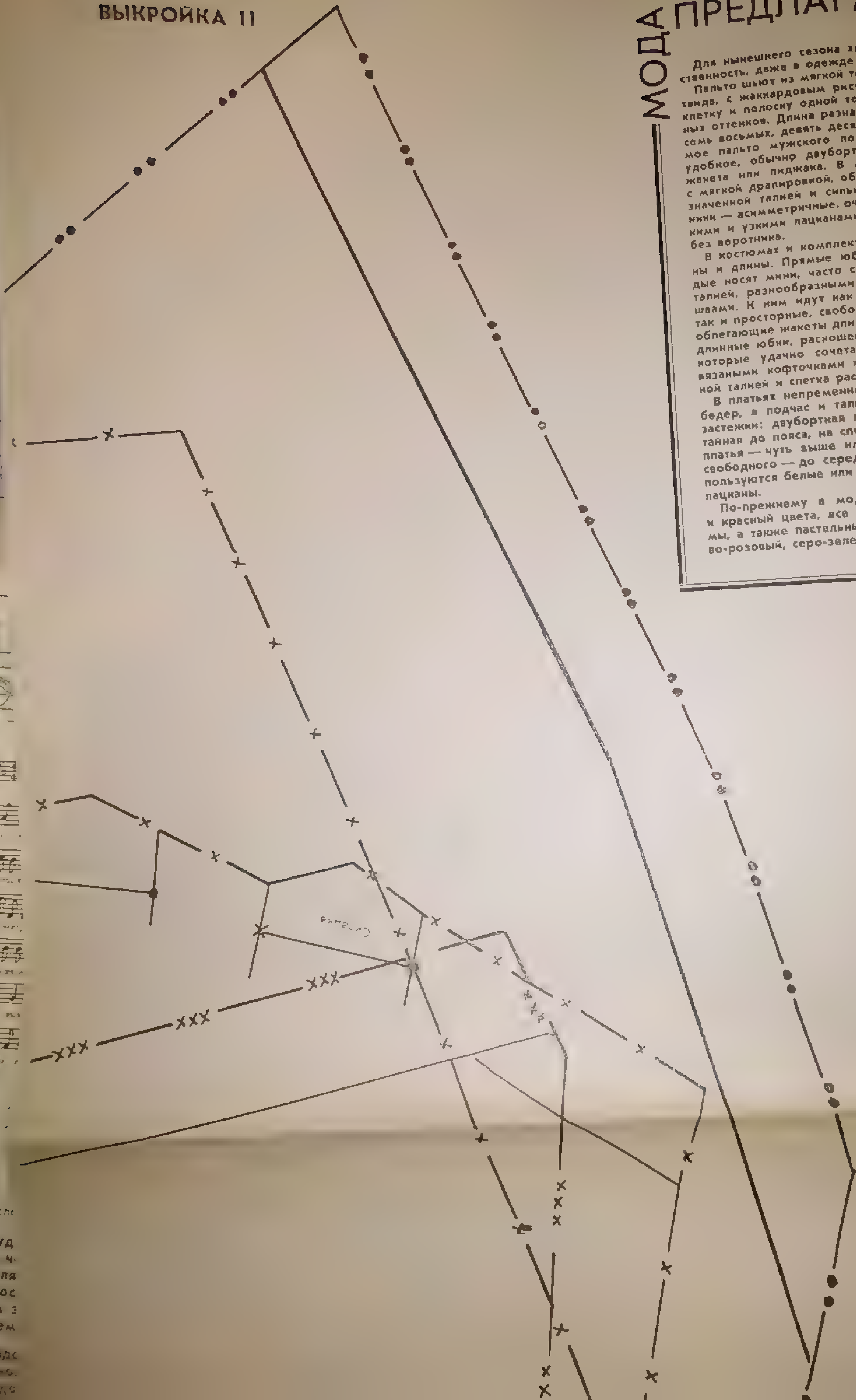


II вариант. Из накладной ткани выкроить вместе с припуском нужную форму рисунка и приметать к лицевой стороне основного материала. Накладной материал,

После выполнения аппликации сшить подушку.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ВЫКРОЙКА 11



МОДА ПРЕДЛАГАЕТ

Для нынешнего сезона характерна подчеркнутая женственность, даже в одежде спортивного стиля.

Пальто шьют из мягкой теплой шерсти — гладкой, типа твида, с жаккардовым рисунком, в простую и сложную клетку и полоску одной тональности или ярко-контрастных оттенков. Длина разная: выше колена, три четверти, семь восьмых, девять десятых, ниже середины икр. Прямое пальто мужского покроя, расширенное в плечах, удобное, обычно двубортное, можно носить и поверх жакета или пиджака. В моде «бесформенное» пальто с мягкой драпировкой, объемное в плечах, с четко обозначенной талией и сильно расширенное книзу. Воротники — асимметричные, очень высокие и прямые, с широкими и узкими лацканами. Встречаются модели вообще без воротника.

В костюмах и комплектах продолжается «игра» ширины и длины. Прямые юбки стали короче, самые молодые носят мини, часто с завышенной с помощью пояса талией, разнообразными карманами и конструктивными швами. К ним идут как короткие приталенные жакеты, так и просторные, свободные и расклешенные книзу или облегающие жакеты длиной семь восьмых. В моде также длинные юбки, раскошенные или присборенные в талии, которые удачно сочетаются с короткими жакетиками, вязаными кофточками и свитерами с мягко обозначенной талией и слегка расширенным плечом.

В платьях непременно подчеркивают плечи и линия бедер, а подчас и талия. Приемлемы любые варианты застежки: двубортная по всей длине, на «молнии», потайная до пояса, на спинке. Длина облегающего фигуру платья — чуть выше или ниже колена; прямого, более свободного — до середины икр. В отделке нередко используются белые или контрастные манжеты, воротники, лацканы.

По-прежнему в моде белый, черный, серый, синий и красный цвета, все оттенки и нюансы «осенней» гаммы, а также пастельные тона — голубовато-серый, матово-розовый, серо-зеленый.

...ТАЕТ

...характерна подчеркнутая жен-
...е спортивного стиля.
...теплой шерсти — гладкой, типа
...тунком, в простую и сложную
...циональности или ярко-контраст-
...я: выше колена, три четверти,
...тых, ниже середины икр. Пря-
...кроя, расширенное в плечах,
...ное, можно носить и поверх
...оде «бесформенное» пальто
...емное в плечах, с четко обо-
...расширенное книзу. Ворот-
...нь высокие и прямые, с широ-
... Встречаются модели вообще

...продолжается «игра» ширин
... стали короче, самые моло-
...вышенной с помощью пояса
...рманами и конструктивными
...роткие приталенные жакеты,
...ие и расклешенные книзу или
... семь восьмых. В моде также
...е или присборенные в талии,
...я с короткими жакетиками,
...итерами с мягко обозначен-
...енным плечом.
...дчеркиваются плечи и линия
...Приемлемы любые варианты
...ей длине, на «молнии», по-
... Длина облегающего фигуру
...же колена; прямого, более
...икр. В отделке нередко ис-
...астные манжеты, воротники,

...лый, черный, серый, синий
...ки и нюансы «осенней» гам-
...а — голубовато-серый, мато-

РИСУНОК ДЛЯ ДОРОЖКИ.

Вышивается аппликацией.

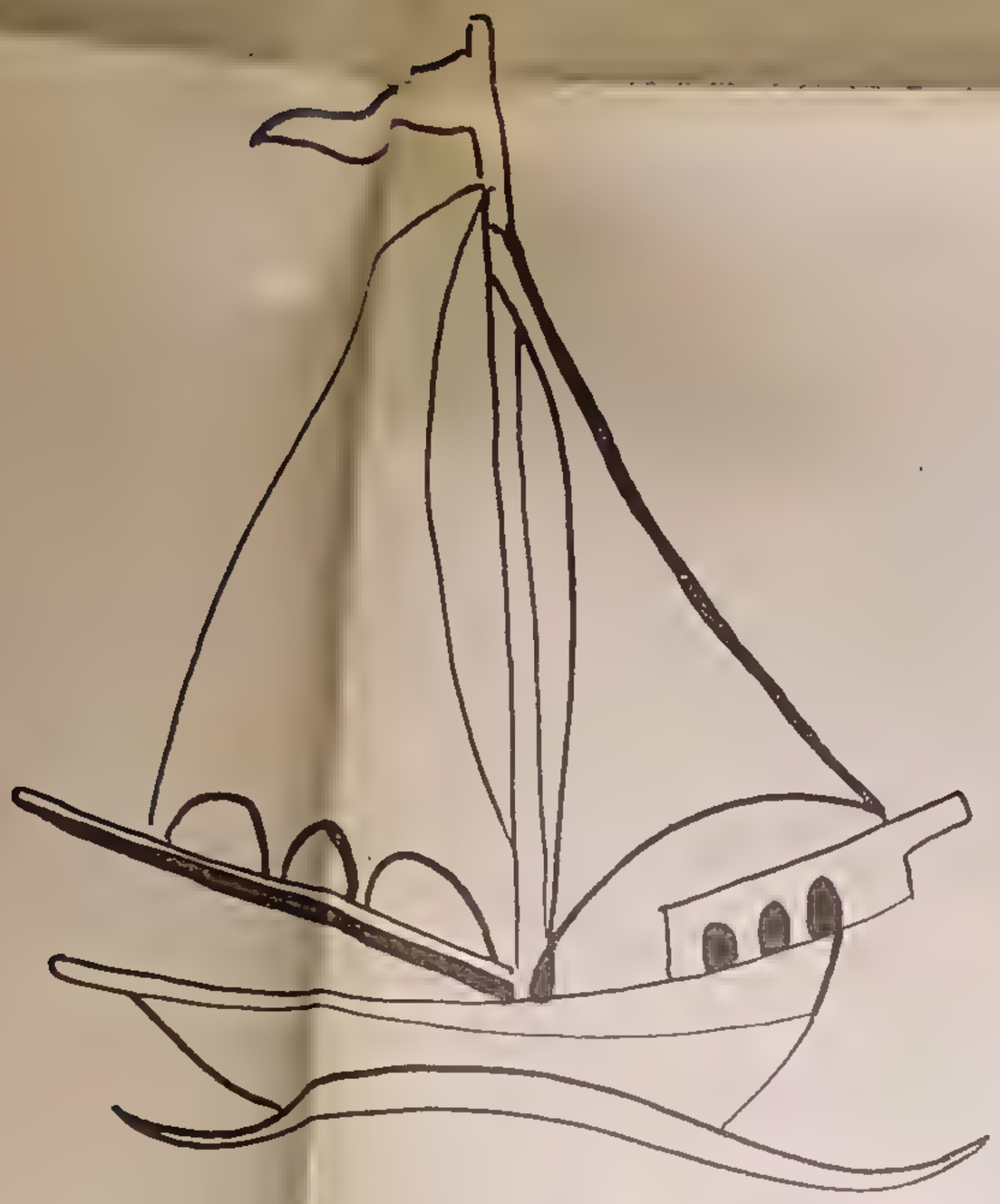
Размер по желанию.

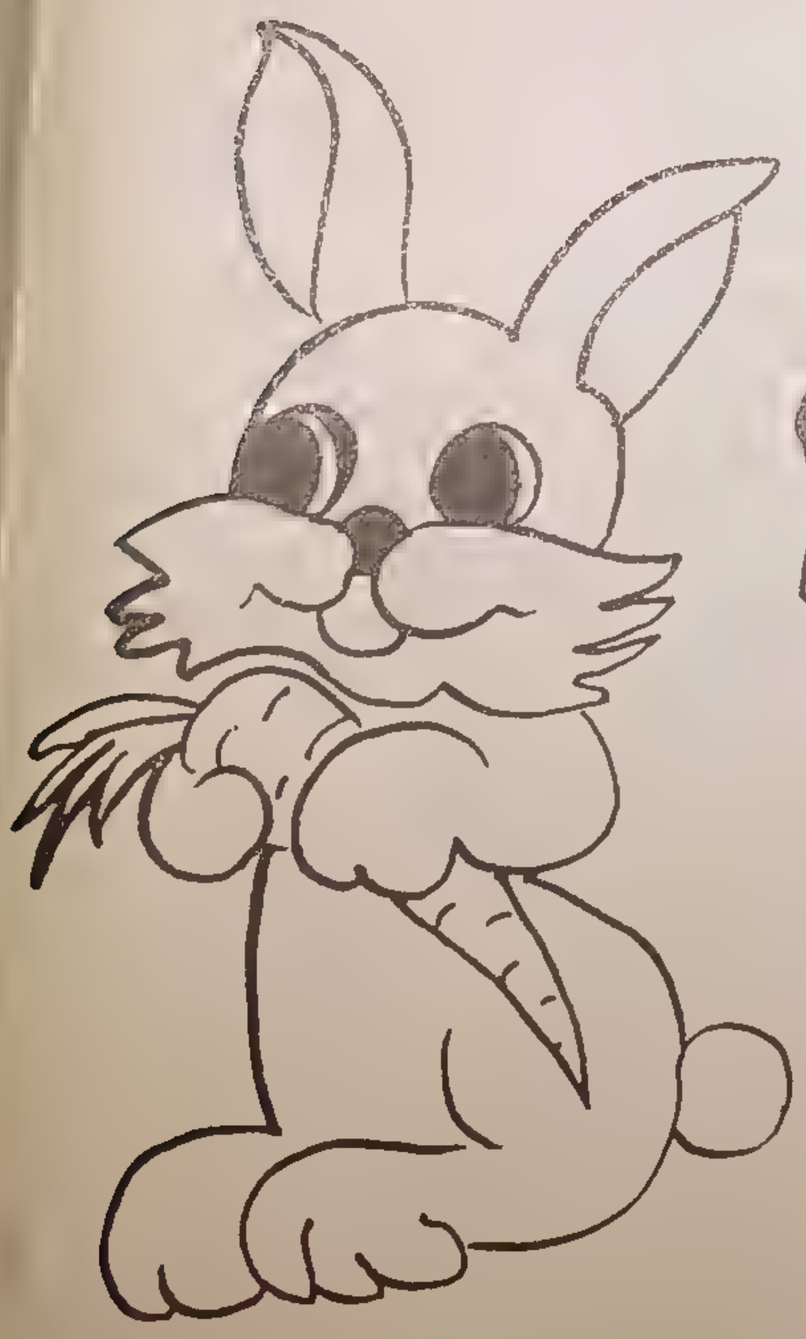
АППЛИКАЦИЯ

РИСУНКИ ДЛЯ ОТДЕЛКИ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ.

АППЛИКАЦИЯ

РИСУНКИ ДЛЯ ОТДЕЛКИ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ.





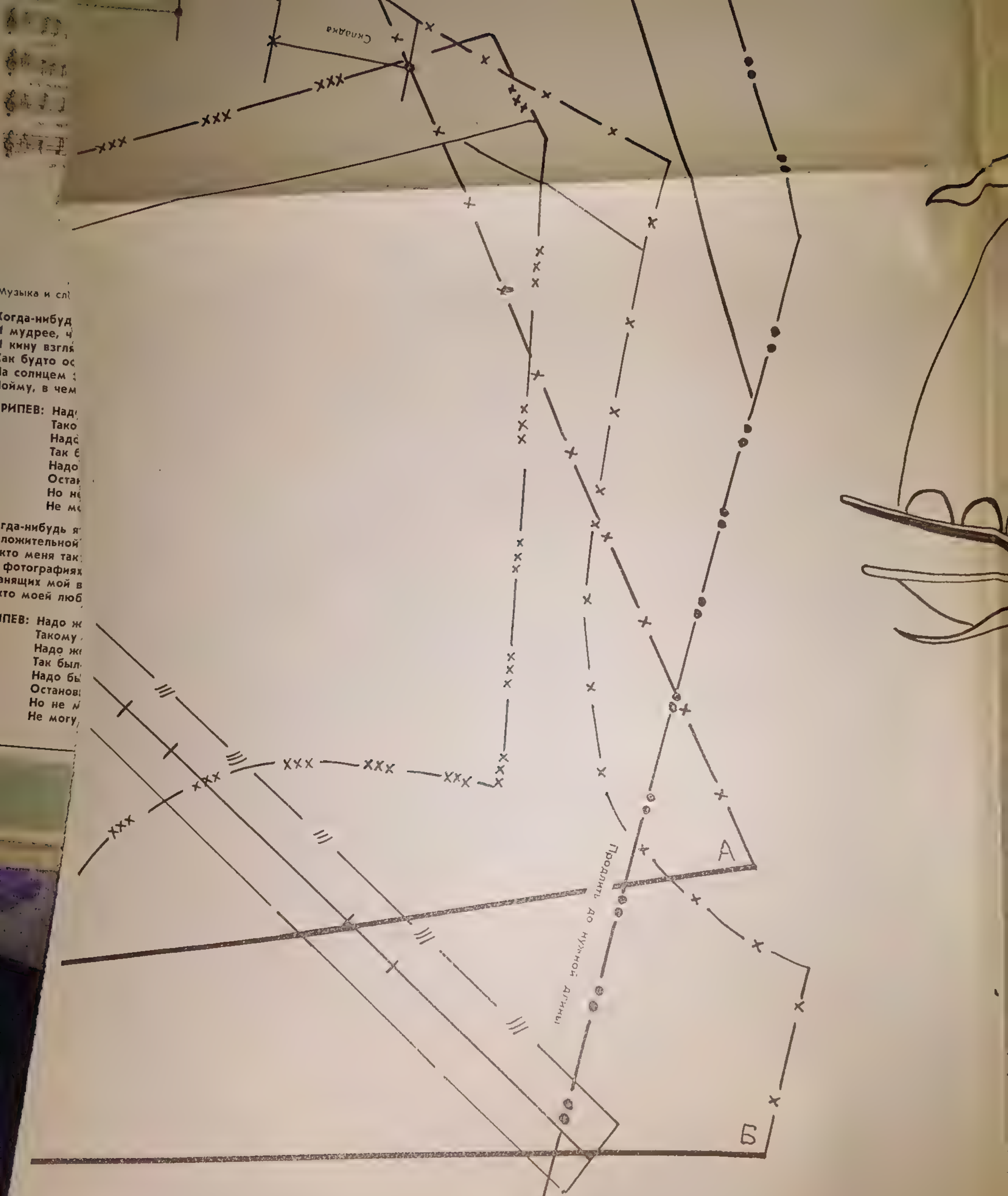
Музыка и сл

Когда-нибуд
мудрее, ч
кину взгля
Как будто ос
На солнцем
Пойму, в чем

ПРИПЕВ: Над
Тако
Надо
Так б
Надо
Остан
Но н
Не м

гда-нибудь я
ложительной
кто меня так
фотографиях
анящих мой в
кто моей люб

ПЕВ: Надо ж
Такому
Надо ж
Так был
Надо бы
Останов
Но не м
Не могу



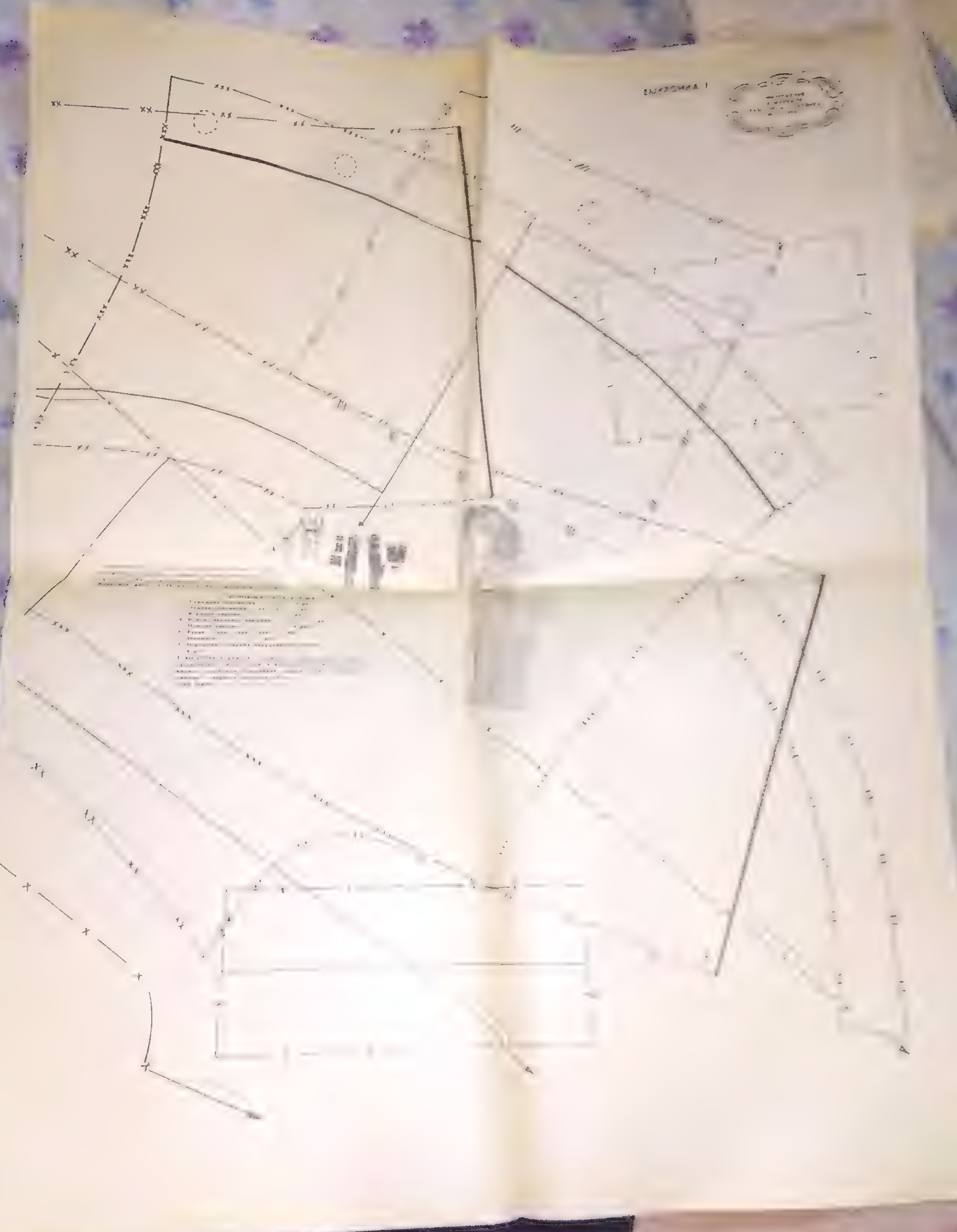
Комбинезон из ткани в продольную полоску с приспособливающимся длинным рукавом. Расход ткани для комбинезона 1 м 85 см при ширине 90 см и 0,35 см для рукавов. Выкройка дана на 28 размер без припусков на швы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Передняя половинка — x — 2 дет.
2. Задняя половинка — xx — xx — 2 дет.
3. Верхний карман — — — 1 дет.
4. Клапан верхнего кармана — — — 1 дет.
5. Нижний карман — — — — 4 дет.
6. Рукав — xxx — xxx — xxx — 2 дет. — — — 1 дет.
7. Манжета — v — v — 2 дет.
8. Передняя и задняя надрукавные планки — vv — vv — 4 дет.

В выкройке передней половинки комбинезона помечен продольный стачной шов, в выкройке рукава под пуговицами помечена подшивная планка. Края отстрочить дважды — вкрай и отступив 0,6 см.

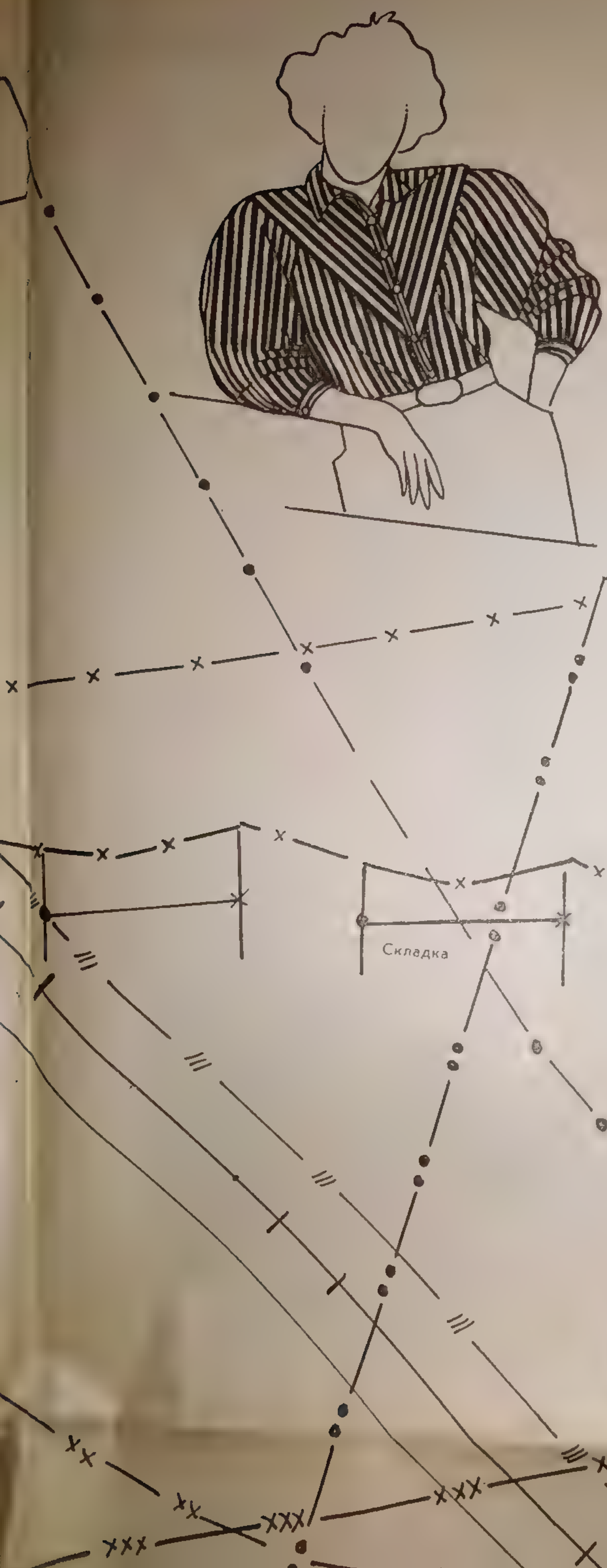
Сгиб ткани ——————.



ВЫКРОЙКА 1

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 4, 1988 г.

ВЫКРОЙКА II



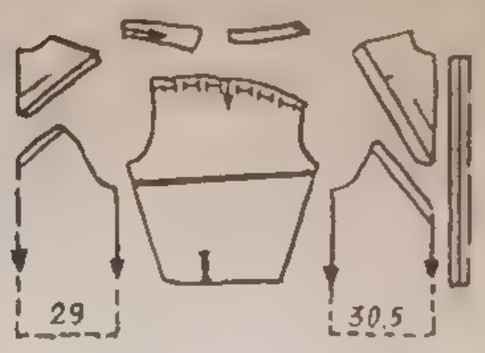
Блузка из ткани в полоску. Расход ткани 1 м 65 см при ширине 150 см или 2 м 90 см при ширине 90 см. Выкройка дана на 50 размер без припусков на швы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Полочка — оо — оо — оо — 2 дет.
2. Спинка — о — о — о — 1 дет. со сгибом.
3. Рукав — х — х — х — 2 дет.
4. Кокетка полочки — ххх — ххх — 2 дет.
5. Кокетка спинки — хх — хх — 2 дет.
6. Планка — /// — /// — /// — 2 дет. со сгибом.
7. Стойка воротника — / — / — / — 2 дет.
8. Воротник — // — // — 2 дет. со сгибом.

Длина манжеты 24,5 см с припуском на застежку 2,5 см, шириной в крое 7 см. В готовом виде 3,5 см.

——— ——— ——— сгиб ткани.



Складка

Складка

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 3 1989

Здравствуйте!

Мы рады приветствовать вас, дорогие друзья! И тех, кто давно выписывает наш журнал, и новых подписчиков, их в этом году 77910. Мы входим в каждый ваш дом и говорим: счастья тебе, семья, мира вам, любви!

Мы еще вспоминаем ваши новогодние поздравления, а на редакционные столы уже легли открытки и письма, в которых — искренние пожелания, стихи к празднику 8 Марта. И почти в каждом письме — благодарность за журнал. «Он стал мне так дорог за пятнадцать лет! Каждый раз, когда получаю журнал, у меня счастливый день»,— написала А. И. Бушейко из Челябинска. Поверьте, мы очень дорожим такими признаниями. И благодарны всем за искренние слова и поздравления, благодарны каждому, кто считает журнал своим другом и советчиком. Постараемся, чтобы «Работніца і сялянка» и ее приложение «Алеся» всегда были вам интересны и полезны.

Этот номер — первый весенний. Наконец она наступила, долгожданная весна! Давайте вместе порадуемся, «распахнём душу», как сказал поэт, первым солнечным дням, пробуждающейся с каждой весной надежде на лучшее. Вы устали от забот, неурядиц, однообразия жизни, не верите в возможность перемен! А если — сделайте усилие! — вглядеться, вслушаться! Сколько радостных мгновений дарит нам каждый день! Аромат зелени, любимую музыку, улыбку ребенка, новое платье, наконец. Надо, наверное, просто всё замечать и быть восприимчивой к этим маленьким радостям, а не ждать больших, суетливо спеша. Ведь именно маленькие радости делают нас счастливыми. Согласны! Тогда — улыбнитесь, распахните душу навстречу новому дню, новой весне.

Готовим вкусно

САЛАТ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

Грибы белые сушеные — 7,5 г, курица — 80 г, огурцы соленые — 25 г, сыр — 10 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 3 г, пассерованный лук — 10 г, яйцо — 20 г, орехи — 10 г, сметана — 15 г, майонез — 15 г.

Отварные мясо птицы, грибы, огурцы соленые, репчатый лук нарезать соломкой. Лук спассеровать. Сыр натереть на терке, орехи мелко порезать. Все перемешать, посыпать сыром, полить сметаной с майонезом, украсить яйцом.

САЛАТ «ПАВЛИНКА»

Морковь — 15 г, картофель — 15 г, огурцы соленые — 15 г, огурцы свежие — 15 г, ветчина — 30 г, лук репчатый — 5 г, яйца — 20 г, майонез — 20 г, зелень — 3 г.

Весь набор продуктов нарезать мелкими кубиками и заправить майонезом. Майонез можно заменить взбитыми сливками.

РУЛЕТ СЛОЕНЫЙ

Свинина (шпик) — 600 г, свинина (корейка) — 800 г, сахар — 30 г, соль, перец, лавровый лист — 50 г.

Шпик нарезать тонкими пластинками, не дорезая до конца, в виде развернутой книги. Корейку нарезать и мариновать 12 часов. Затем пропустить через мясорубку два раза и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить между слоями сала и свернуть в виде рулета. Сварить и охладить без пресса.

БУТЕРБРОД СЛОЕНЫЙ

Хлеб ржаной — 50 г, хлеб белый — 50 г, колбаса вареная или ветчина — 10 г, один желток, масло сливочное — 20 г, зелень — 1 г, аджика — 1 г, соус томатный — 2 г.

Мясные продукты нарезать мелкими кубиками, смешать с половиной сливочного масла, хорошо вымешать, добавить аджику и томатный соус. Вареный желток растереть с солью, смешать с оставшимся сливочным маслом и зеленью. Разрезать пластами черный и белый хлеб, очистить от корочки, смазать приготовленными фаршами, чередуя слоями. Поставить в холодильник под лёгкий пресс.

Л. ГРИНЕВИЧ,
повар ресторана «Свитязь», лауреат международного конкурса «Интергаст-88».

РУЛЕТ «БЕРЕЗИНА»

Говяжью вырезку тонко отбить, посолить, поперчить, посыпать набухшим желатином. Затем на нее выложить тонкий слой шпика, омлет, предварительно отваренные жареные грибы с луком, осторожно свернуть в виде рулета. Рулет завернуть в салфетку или марлю, перевязать и варить в бульоне до готовности. Готовый рулет охладить под прессом.

Продукты: говядина 600 г, шпик 200 г, грибы белые сушеные 100 г, лук репчатый 130 г, жир 30 г, желатин 8 г. Для омлета: яйца 2 шт, мука 12 г, молоко 25 г, маргарин 5 г.

РУЛЕТ ПО-БОРИСОВСКИ

Шпик нарезать тонким пластом и отбить. На него уложить фарш. Для рисунка на фарш положить вареное яйцо, морковь и свернуть в виде рулета. Рулет завернуть в салфетку или марлю, перевязать шпагатом и варить до готовности. Готовый рулет положить под пресс и охладить.

Продукты: свинина (котлетная масса) 850 г, шпик 490 г, яйцо 120 г, морковь 65 г, чеснок 12 г.

В лоток налить тонкий слой желе и дать ему застыть. Затем на него положить нарезанный тонкими ломтиками рулет, сверху украсить зеленью, залить слоем желе и охладить.

ЖЕЛЕ СМЕТАННОЕ С КАКАО

Сметану с сахаром довести до кипения, ввести подготовленный желатин, размешать, процедить. Готовую смесь разделить на 2 части. В одну ввести какао-порошок, тщательно перемешать. Подготовленные смеси разлить в формы, чередуя белый и коричневый слои.

Продукты: сметана 660 г, какао 30, сахар 130 г, желатин 25 г, вода для замачивания желатина 200 г.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С МЯСОМ

250 г картофеля, 500 г муки, 50 г смальца, 2 желтка, белок, соль, немного молока, сода; для начинки: 300 г отварной говядины или свинины (ветчины, колбасы), 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 луковица, соль, черный молотый перец, 2 столовые ложки мясного бульона.

Отварной холодный картофель натереть на терке, смешать с мукой и содой. Добавить растопленный смалец, желтки и при необходимости немного молока. Замесить тесто и раскатать его на два пласта по размеру формы, в которой будет выпекаться пирог.

Мясо дважды пропустить через мясорубку. Лук мелко порубить и обжарить в сливочном масле. Обжаренный лук, соль, перец, мясной бульон и яйца добавить к мясу и перемешать.

Пласт теста положить на смазанный жиром лист, сверху уложить начинку, накрыть вторым пластом и края прижать. Поверхность смазать белком. Выпекать в хорошо разогретом духовом шкафу до золотисто-коричневого цвета.

Нарезанный на порции пирог подавать с овощами или салатом.

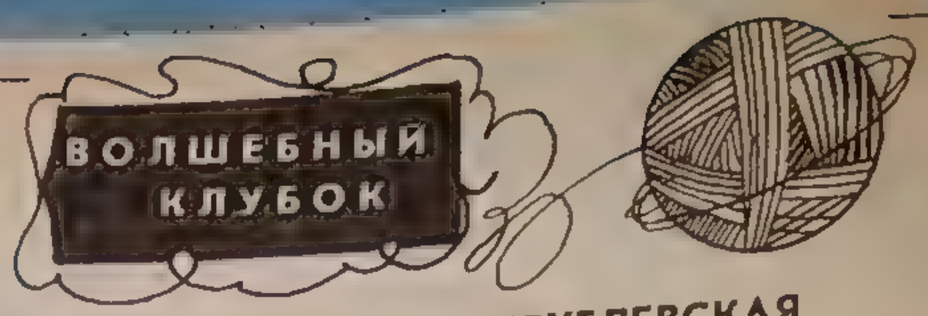
КОМЫ. Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Мелко нарезанные кусочки сала свиного с репчатым луком поджарить на сковороде до золотистого цвета и перемешать с картофелем. Картофельную массу разделать на небольшие круглые шарики (комы), обжарить на смазанной жиром сковороде и запечь в духовке.

12 картофелин, 100 г сала, 2 луковицы, соль.

ШКВАРКИ ИЗ ВНУТРЕННЕГО ЖИРА. Внутренний свиной жир, нарезанный кусочками, перетопить, слить в отдельную посуду. Оставшиеся шкварки перемешать с мелко нарезанным сельдереем, лавровым листом или тмином, посолить и прогреть 2—3 минуты на огне.

Отдельно подать блины, хлеб, сваренный в кожуре, и очищенный картофель, тертый хрен.

150 г внутреннего жира, лавровый лист, сельдерей, хрен.



Вязание ведет И. ВРУБЛЕВСКАЯ

БЕРЕТ

Размер 56

Материал: 100 г толстой пряжи, спицы и крючок № 5, 60 см тонкой резинки.

Виды вязок: чулочная вязка и изнаночная гладь.

Основной узор — чередовать 6 рядов изнаночной глади и 6 рядов чулочной вязки.

Отделка: вытянутые петли вяжутся крючком.

1-й ряд (изнаночная сторона) — 1 воздушная петля для подъема (повторять в начале каждого ряда). Обкрутить рабочей нитью указательный палец левой руки по часовой стрелке, ввести крючок в петлю последнего ряда изделия (или столбик без накида предыдущего ряда). Захватить нить от клубка с указательного пальца, провязать столбик без накида. Затем снять петлю с указательного пальца и накинуть новую. Так продолжать до конца ряда.

2-й ряд (лицевая сторона) — столбики без накида.

Ряды 1—2 повторять.

Образец: 12 петель и 20 рядов = 10 × 10 см.

Набрать на спицы 36 петель (боковая часть изделия). Основным узором выполняем 108 рядов так, что на лицевой стороне изделия убавляем, а на изнаночной прибавляем по 1 петле, количество петель при этом остается равным 36. На 109-м ряду закрываем петли и выполняем отделку высотой 3 см.

Первый и последний ряды изделия сшиваем по изнаночной стороне. На лицевой стороне отделку накладываем на изнаночную полосу (при сшивании отделка остается свободной).

Дно выполняется следующим образом. Верхнюю часть изделия прошить нитью и стянуть. Конец нити заделать. Нижнюю часть обвязать 1 рядом столбиков без накида. Затем втягивается тонкая резинка.

...с бугорками

Размер 56

Материал: 100 г синего, темно-бордового и желтого мохера средней толщины. Круговые спицы №№ 4 и 5, чулочные спицы № 5, крючок № 4.

Изделие вяжется по кругу. Резинка 1 × 1. Основной узор: лицевые и изнаночные петли.

Выполнение бугорка. Крючком выполняется пышный столбик. Делают накид, затем 4 вытянутые петли, чередуемые накидами. Выполнить последний накид, протянуть нить через все петли и накиды на крючке. Для закрепления пышного столбика делают накид и провязывают петлю на крючке.

Образец: 16 петель и 18 рядов = 10 × 10 см.

Начинаем работу с макушки и вяжем на чулочных спицах. Набираем 12 петель. В первом ряду чередуются две лицевые, две изнаночные петли (6 клинышек). В последующих двадцати рядах каждый клинышек увеличиваем на одну петлю, пока каждый из них не будет содержать 22 петли (всего 132 петли). В процессе работы спицы заменяем круговыми № 5. С 22-го ряда начинаем уменьшать количество петель следующим образом: 9 раз через каждые 2 ряда закрываем по 6 петель, провязывая по 2 петли вместе лицевой или изнаночной в начале каждого клина. Итого закрыли 54 петли. Оставшиеся 78 петель продолжаем вязать спицами № 4 резинкой высотой 3 см. После этого закрываем все петли. Вдоль клиньев вывязываются бордовой нитью столбики без накида до самой верхушки. Бугорки вывязываются крючком желтыми и бордовыми нитками по модели.

...с норвежским узором

Размер 56

Материал: 100 г синего, немного бордового и желтого средней толщины мохера. Для выполнения резинки круговые спицы № 4. Для выполнения остальной части изделия круговые спицы № 5. Для выполнения верхушки изделия чулочные спицы № 5.

Узоры по кругу:

Резинка 1 × 1.

Чулочная вязка: во всех рядах лицевые петли.

Норвежский узор выполняется лицевыми петлями по рисунку I и II.

Образец: 15 петель и 20 рядов = 10 × 10 см.

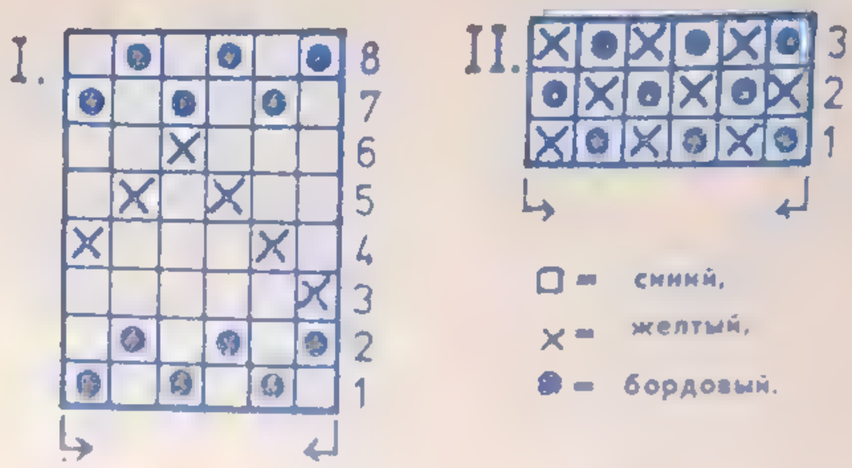
Изделие начинаем вязать с резинки синими нитками. Набрать

72 петли и вязать высотой 3 см. Продолжаем вязать спицами № 5 основным узором. В 1-м ряду равномерно прибавляем 48 петель (прибавлять по 1 петле через каждые 2 петли, при этом после каждой 6-й петли прибавлять по 2 петли). Итого на спицах — 120 петель.

Со второго ряда выполняем рисунок I (8 рядов), потом 2 ряда синим цветом, затем рисунок II (3 ряда). После этого до конца работаем синей пряжей.

С 19-го ряда в каждом 2-м ряду, равномерно распределив петли, убавляем 9 раз по 12 петель. В первом ряду 9-ю и 10-ю петли провязываем вместе лицевыми, в дальнейшем следим, чтобы убавление выполнялось друг над другом. Последние 12 петель стягиваем ниткой. Украшаем помпоном из бордовой нити.

Перевод с венгерского
В. ОЛЬШИНКОВСКОЙ.



Эти два берета вяжутся одинаково, но форму им можно придать разную.

ВОЗРАСТ ЭЛЕГАНТНОСТИ

Никогда еще мода не была так разнообразна, как в последние годы. Никогда не была такой живописной и сложной цветовая палитра моды, и это прекрасно. Выбирайте то, что вам идет, что совпадает с вашим вкусом, темпераментом, возрастом, с укладом жизни. И не расстраивайтесь, если ваша фигура не совсем соответствует тому или иному модному эталону. Но, с другой стороны, при всем многообразии моды недолго и растеряться, потому что перед каждой из нас то и дело встают вполне конкретные вопросы: как сшить юбку, какое выбрать пальто, на каком каблуке носить туфли и, в конце концов, как же все это сочетать друг с другом?

С возрастом женщина не теряет интереса к собственной внешности, желания быть привлекательной и элегантной, нравиться окружающим. Несколько меняется ее подход к подбору гардероба, который со временем становится все более стабильным и продуманным, а ткани, из которых шьется одежда, более добротными, обязательно с присутствием любимого цвета.

Сегодня мода благосклонна к полным, популярны классика, женственность и элегантность. Уменьшаются объемы, линия плеч становится плавно округленной, одежда получает разделение по половозрастным признакам, четко выражено ее назначение: деловая, одежда для свободного времени, нарядная.

Актуальны высококачественные дорогие ткани (особенно для женщин зрелого возраста). Из 50-х возвращаются в моду портновские изделия, выполненные с высоким мастерством отделки, строчки, кроя и четкости линий. Гамма цветов самая разнообразная, но если молодежь может себе позволить одеваться ярко, необычно, то женщина постарше должна быть осмотрительнее в выборе цвета, здесь все несколько умеренней: и контрасты, и объемы. А модные сегодня экстравагантные, сложные тона полной женщине лучше употреблять в качестве дополнений.

В обуви, как и в одежде, для женщин среднего возраста доминирует классический стиль. Сохраняется небольшой килевидный каблук высотой 7—8 см. В нарядной обуви преобладают туфли типа «лодочки» и туфли с открытой пяточной частью.

А теперь попытаемся, руководствуясь этими представлениями о моде, выбрать из ее предложений именно то, что подойдет только вам. Для этого в первую очередь важно знать особенности своей фигуры и храбро признать (один на один с зеркалом) ее недостатки.

Полной женщине следует прежде всего определить свой стиль, свой образ. Это манера держать себя, ходить, осанка. Поскольку полные выглядят солидно и фигура приобретает некоторую статичность, то основным стилем для них является классический и элегантный.

При выборе фасона изделия в первую очередь обратите внимание на ткань. Почему-то многие считают, что полным не следует носить светлую одежду. Это не так. Главное — избегать резких, контрастных по цвету и рисунку членений по горизонтали и диагонали. Увеличивают объем слишком яркие, насыщенные тона теплой гаммы: красный, терракотовый, желтый, ткани с блестящей поверхностью. Обращаться с ними следует очень осмотрительно и вводить в одежду частично, как отделку или дополнения. Обратите внимание на величину рисунка (слишком крупный рисунок полнит), на ритм пуговиц, размеры складок. Цените вертикали. Ими могут служить рельефы, складки, острые вырезы. Избегайте мелких деталей, они не должны контрастировать с объемом вашей фигуры.

Если у вас короткая шея, то крупные, небольшие по длине бусы, косынки, стоячие воротники только подчеркнут этот недостаток. В данном случае наиболее подходящими будут низкие, достаточно широкие воротники типа «шаль» и «апаш».

Избегайте слишком четкого силуэта, не пытайтесь обтягивать фигуру, считая, что от этого вы будете выглядеть стройнее. Запомните: только умеренно свободная форма маскирует полноту, в то время как узкие, обтягивающие фигуру вещи выявляют ее и подчеркивают.

Итак, ваше «амплуа» — мягкость, женственность, спокойствие. И вы должны стремиться к этому образу.

А теперь конкретнее о недостатках.

Полные женщины встречаются во всех возрастных группах, но чаще всего в средней (33—44 года — 32 %) и особенно в старшей (45 лет и выше — 46 %). Это объясняется тем, что с возрастом нарушается обмен веществ в организме, сопровождающийся повышенным отложением жира. По характеру жироотложении полные фигуры делятся на три типа.

Фигуры с неравномерным распределением жироотложений и преобладанием объемов в верхней части тела. Такой тип называется «верхним».

Фигуры с преобладанием объемов ниже линии талии. Этот тип называется «нижним».

Фигуры с более или менее равномерным распределением жироотложений по всему телу.

О фигурах первых двух типов, обладательницам которых сложнее подобрать для себя изделия, и пойдет речь.

Женщинам с верхним типом фигуры следует отказаться от подчеркнутых плеч. Здесь приемлемы полуприлегающий силуэт, «трапеция» небольшого объема, для верхней одежды очень моден силуэт «редингот», вернувшийся к нам из 70-х, который характеризует как бы «скользящая» линия талии и расширение низа за счет конструктивных швов. Такие женщины, кроме цельнокроеных, могут воспользоваться отрезными по талии моделями с вырезом горловины, удлиняющим шею, и воротником, отлет которого стремится к вертикали.

Рукава могут быть длинными и короткими. Короткие рукава лучше делать без манжет, чтобы не привлекать внимания к фигуре на уровне груди и не расширять ее еще больше. Длинные рукава могут быть на манжетах и присборенные внизу. На уровне бедер можно ввести карманы, листочки, вышивку или отделку. Зрительно втянут фигуру складки, заложенные от линии бедер, вертикальные планки-застежки.

Полная женщина с верхним типом фигуры может воспользоваться сочетанием: темный верх и светлый низ (юбки приемлемы с группами складок, в клинья). Остановить свой выбор такие женщины могут и на коротких жакетах, акцентирующих внимание на линии бедер. Композиционный центр должен располагаться в нижней части фигуры.

Женщинам, имеющим нижний тип фигуры, можно посоветовать обратное цветовое сочетание: светлый верх и темный низ. Акцент делать на верхнюю часть полочки: проектировать различные кокетки, небольшую сборку, нешироkие воланы, оборки, всевозможные банты и галстуки. Нижнюю часть одежды максимально разгрузить, оставив лишь вертикальные рельефы, расположенные достаточно близко друг к другу, что значительно уменьшает объем. Рекомендуется рукав покроя реглан с линией проймы, стремящейся к горизонтали, и втачной рукав с объемной головкой. Рукав может быть длинный, внизу обязательно узкий, а лучше короткий с манжетами и различного рода отделками: патами, погонами, накладными деталями и т. д. Следует отказаться от низких кокеток, завышенной линии талии, подчеркивающей выпуклость живота, от поясов, карманов на бедрах.

Принимая во внимание все рекомендации при выборе фасона, необходимо учитывать и длину. Для полных женщин, а особенно с нижним типом фигуры, приемлема только классическая длина, на 8—10 см ниже колена.

Велико желание каждой женщины одеваться красиво и модно. Молодым и стройным в этом отношении сравнительно легче. Труднее приходится женщинам полным, но и они имеют право на многие привилегии стройных — на свободно бегущие складки, элегантно повязанный шарф, изящную волну прически... И, наконец, право на главную привилегию возраста — элегантность.

В чем же секрет элегантности? Элегантный — не значит только модно, а тем более, слишком модно одетый. Это понятие гораздо шире и включает в себя как бы «элегантность мыслей и сердца». Достигает цели тот, кто может выбрать наиболее соответствующие своим данным средства выразительности. А это значит, что секрет элегантности каждый должен открыть для себя сам. В таком определении есть доля истины, ведь именно об этом говорила известная законодательница мод Габриэль Шанель: «Природа дарит вам лицо в 20 лет, жизнь формирует его в 30, но лицо, которое будет в 50,— надо заслужить».

Н. ФЕДОСЕЕНКО,
искусствовед Белорусского Центра моды.

ОСТАВАТЬСЯ КРАСИВЫМИ

Наступает момент, когда даже искусный грим не в состоянии скрыть возраст. А кому не хочется выглядеть чуть-чуть моложе своих лет! Как же быть с предательскими морщинами!

Верно, одного макияжа тут мало. Но отказываться от него тоже не стоит. При слабом зрении надо пользоваться увеличительным зеркалом, так как небрежный грим окажет медвежью услугу — эффект будет прямо противоположный тому, какого ожидали. Зеркало поможет обнаружить и некрасивые жесткие волоски на подбородке — их удаляют пинцетом. Темные румяна, подчеркивая черты лица, старят его, поэтому лучше отдать предпочтение пастельным розово-бежевым оттенкам. Брови не должны быть чересчур темными — они кажутся чужими, если нарисовать их черным карандашом, да к тому же не очень аккуратно. При седых волосах нужно взять серый карандаш. Если на веках морщины, лучше отказаться от теней. Слишком светлая пудра делает лицо похожим на маску, но и темные тона тоже не годятся. Наиболее удачны теплые оттенки, цвет персика.

С годами волосы седеют. Это — нормальное явление. Проблема в том, красить их или нет. Не следует забывать о том, что небрежно окрашенные волосы старят куда больше, нежели благородная седина. Несколько прядей можно покрасить в подходящий цвет. Но без парикмахера не обойтись.

Раз в месяц волосы надо подстригать и приводить в порядок в парикмахерской. На практике сплошь и рядом приходится наблюдать весьма плачевную картину: пожилые женщины редко заботятся о красивой и современной прическе, которая бы молодила их. Чаще всего они по инерции продолжают причесываться по старинке. Надо решительно отказаться от стереотипа. Сделав себе модную прическу, вы убедитесь, что стали моложе, привлекательнее.

Очки могут не только молодить, но и старить. Очень важно правильно подобрать форму и цвет оправы. Мода на оправы тоже меняется. Так что время от времени, чтобы освежить свою внешность, поднять себе настроение, нужно покупать новую оправу с учетом модных тенденций.

Нельзя недооценивать и такой фактор, как подтянутая, сохранившая стройность фигура и походка. Тут многое зависит от самоконтроля, настойчивости, силы воли. Необходимо постоянно следить за своим весом. Полнота старит человека (не говоря уже о вреде для здоровья), понижает настроение, угнетает психику. Полному человеку трудно двигаться, у него отекают ноги. Возникают ограничения с выбором одежды и обуви. Чтобы сохранить гибкость и подвижность суставов, надо заниматься гимнастикой и совершать прогулки. Ходить, расправив плечи, достаточно высоко поднимая ноги, а не шаркая ими, держать голову высоко, вытянув шею, а не утыкаться носом в землю. Дышать глубоко, всей грудью, так как именно стареющему организму постоянно не хватает кислорода.

Как ухаживать за кожей! Ежедневно употреблять крем: на ночь жирный, днем полужирный (зимой наоборот). По крайней мере раз в неделю накладывать подходящую для типа кожи маску. Например, в домашних условиях нетрудно сделать маску из растительного масла, желтка и нескольких капель лимонного сока. Такое сочетание компонентов не повредит любой коже. Вечером, перед сном, лицо и шею надо очистить, тщательно протерев их туалетным молоком или жидким кремом. Раз в месяц неплохо посещать косметический кабинет ради массажа. В пожилом возрасте нежелательно подвергать лицо воздействию прямых солнечных лучей, так как это высушивает кожу и приводит к появлению морщин.

И в заключение два упражнения для разглаживания морщин.

1. Во избежание появления мелких морщин у уголков рта, которые очень старят лицо, рекомендуется выполнять следующее. Приоткрыть рот, сильно оттянув верхнюю и нижнюю губу. Через 6 секунд вернуть губы в исходное положение. Повторить упражнение 4 раза. Легкими похлопываниями нанести немного крема на верхнюю губу, натянуть ее и помассировать подушечками пальцев круговыми движениями от середины к краям. И, наконец, слегка похлопывая подушечками пальцев, массировать каждый сантиметр между носом и верхней губой.

2. Увядание кожи вокруг рта можно предотвратить, если несколько раз в день складывать губы трубочкой, словно готовясь произнести гласный звук «о». В таком положении их нужно удержать секунд 5—10. Упражнение предупреждает появление мелких морщин и складок возле ноздрей и в уголках рта.

Акценты моды

(Окончание. Начало в № 2)

В прошлый раз мы с вами узнали, как правильно засушивать различные растения. Сегодня познакомимся с технологией изготовления аппликаций из них.

Аппликации — предметные, сюжетные и декоративные — можно изготавливать из целых растительных форм или из их частей. Для фона используют бархатную бумагу или ватман. Для работы над аппликацией потребуются ножницы, пинцет, иголка, нитки, акварельная кисть, клей.

Возьмем картон и наклеим на него бархатную бумагу. Если для фона используется холст, то он по размеру должен быть на 2—3 см больше, чем куски картона, чтобы можно было его завернуть и подклеить с обратной стороны. Наклеив фон, поместите его под ровную дощечку и прижмите грузом. Когда клей высохнет, основа готова.

Аппликационные композиции легче составлять из целых растений. Начните с составления контура композиции — раскладывания элементов, обрамляющих картину. Укладывайте растения от краев к центру. При этом следите, чтобы нижняя часть каждого растения была прикрыта верхней частью следующего. Все аппликации разложите на столе, уточните расположение элементов композиции и только после этого наклеивайте на фон.

Если растения были засушены под прессом, их можно просто наклеить на основу с помощью клея. Объемно засушенные растения пришиваются к основе. Иголкой с ниткой, на которой завязан узелок, прокалываем цветок и основу, затягивая нитку так, чтобы узелок не был виден среди лепестков цветка. На обратной стороне основы нитку закрепляем кусочком пластыря или гуммированной бумаги. Для закрепления стебля или колоска прокалываем основу с обратной стороны, перехватываем стебель в таком месте, чтобы нитка была не видна, вводим иголку в это же отверстие и с обратной стороны нитку закрепляем. Когда вся композиция будет закреплена, готовое произведение надо вставить в рамку — желательно светлую, поскольку для фона выбирают обычно темные тона.

Прекрасным материалом для таких композиций служат лепестки однолетних георгинов, астр, тагетеса (бархатцев), тюльпанов, шиповника, рудбекии, ромашек, рябины. Эти растения хорошо сохраняют цвет при засушивании.

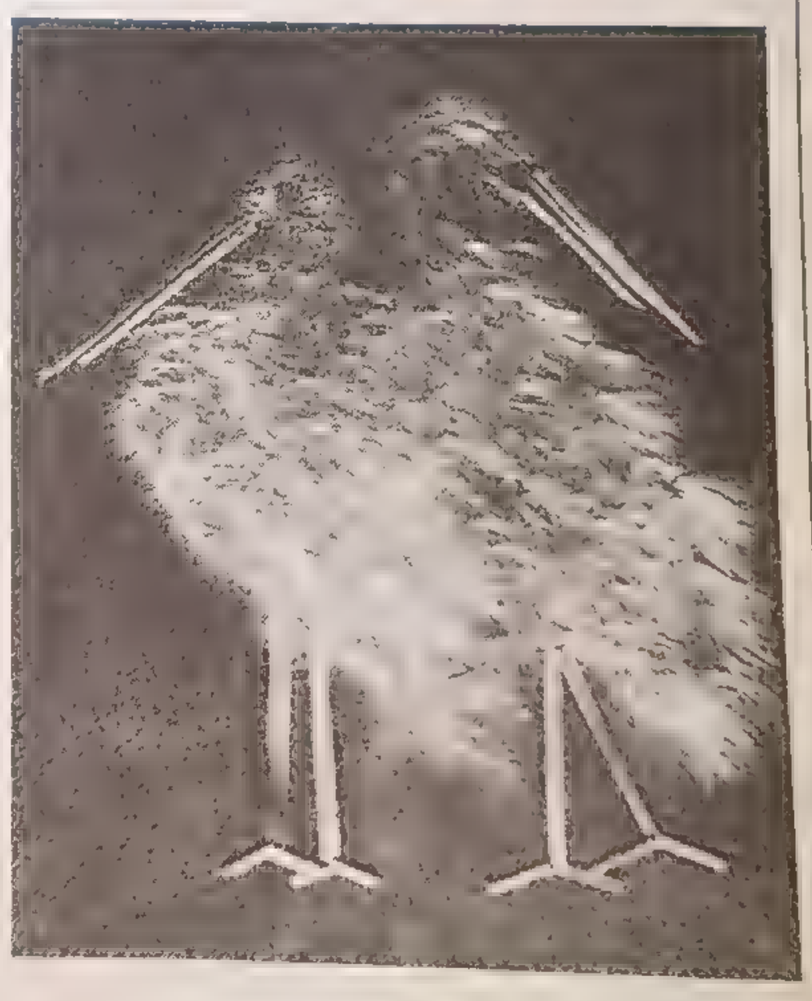
ФЛОРИСТИКА

АППЛИКАЦИЯ ИЗ ПУХА

Материал для бесклеевых, так называемых сухих аппликаций из пуха вам даст тополь, хлопок, пушица, иван-чай, чертополох. Фоном может быть только бархатная бумага темных тонов: черная, темно-коричневая, темно-красная, темно-синяя, темно-зеленая. Для работы потребуются пинцет, большая игла или металлическая спица с острым концом и острый нож или скальпель. Аппликация из пуха также может быть предметной, сюжетной и декоративной. Выбирая темы для работы, надо иметь в виду, что легче работать, если деталей мало и если они мелкие. Животных, птиц, растения выбирайте с пушистой фактурой: зайчат, котят, цыплят, головки одуванчиков.

Основным материалом для аппликаций можно считать тополиный пух. Собирают его в начале июня, когда в сережках начинают созревать и раскрываться коробочки. Созревшие сережки снимают прямо с дерева и удаляют засохшие семена и чешуйки. Примерно в конце августа появится пух иван-чая, чертополоха. Храните собранный пух в сухом месте в коробках или конвертах. В полиэтиленовом пакете он может заплесневеть.

Аппликация из пуха, как и любая другая, начинается с выбора сюжета и выполнения эскиза. Обратную сторону эскиза заштриховывают белым или светло-желтым карандашом либо кусочком сухого мыла. Заштрихованную сторону накладывают на бархатную бумагу и прорисовывают контуры рисунка простым карандашом. Прокладку пуха начинают с верхнего левого угла эскиза, а нерабочую часть прикрывают белой бумагой, чтобы не стерлись белые карандашные линии. Чтобы пух легче укладывался, его можно порезать ножницами. Пушинки накладывают вначале тонким слоем, а затем густым в местах, где надо усилить оттенки. Первый слой пуха ложится легко и прочно, а вот последующие слои закрепляются хуже, их надо покрепче прижимать подушечкой пальца и укладывать волокна сразу в нужном направлении штриха. Чтобы придать тополиному пуху нужное направление, его как бы процарапывают иглой, расчесывая и вытягивая. Тополиный пух можно скручивать в жгутики, прокладывая ими травинки, ветки деревьев, лапки, контурные линии. Из шариков делают зрачки глаз, нос, пуговицы, горошины. Можно укладывать тополиный пух с помощью трафарета, в котором вырезан, например, цыпленок.



Аппликацию из пуха поместите в рамку под стекло, полиэтилен или слюду.

Тем, кто хочет подробнее ознакомиться с приемами аппликации из засушенных растений или пуха, можно рекомендовать следующую литературу:

М. А. Гусакова. «Аппликация», М., «Просвещение», 1982 г. и 1987 г.

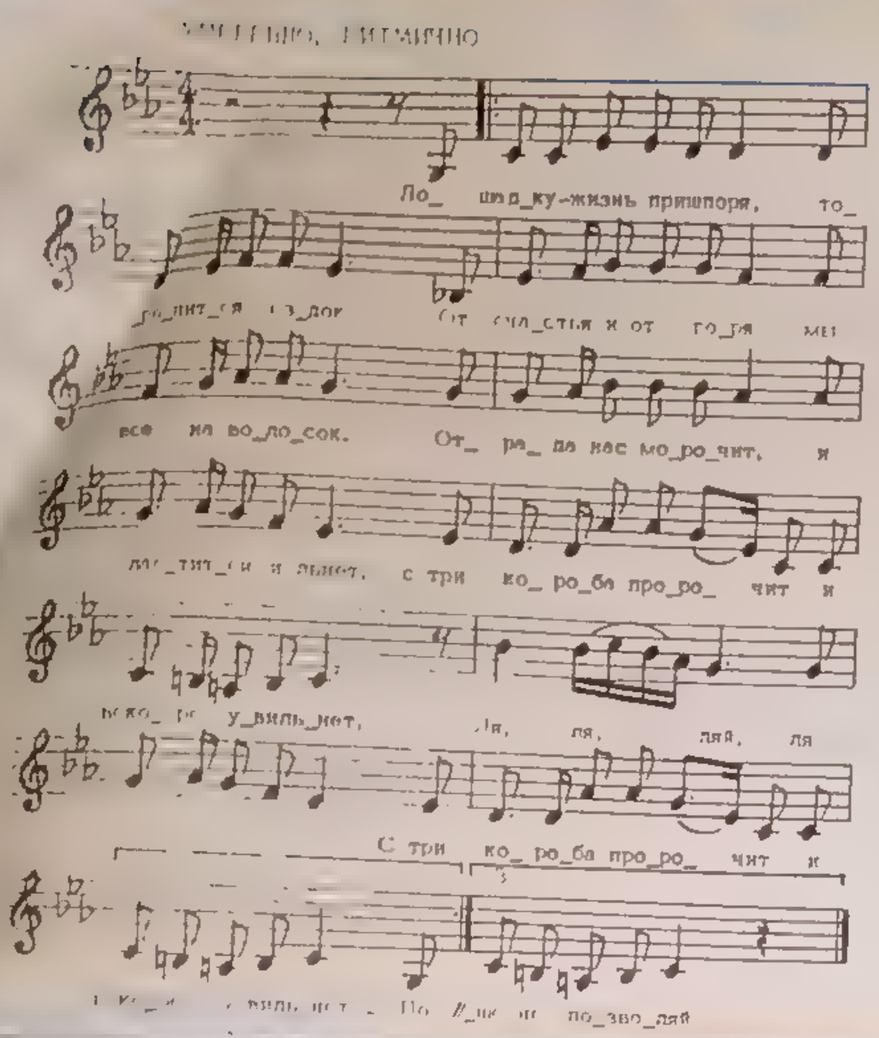
Э. П. Луканский. «Первый шаг в творчество», Мн., «Полымя», 1985 г.

Г. МОСКАЛЕНКО.

ЛОШАДКА-ЖИЗНЬ

Из музыки к спектаклю «Приятная женщина с цветком и окнами на север»

Музыка А. ЖУРБИНА Слова И. ГРИЦКОВОЙ



Лошадку-жизнь пришпоря,
Торопится ездок.
От счастья и от горя
Мы все на волосок.
Отрада нас морочит,
И ластится, и льнет,
С три короба пророчит
И вскоре увильнет.

Потом невзгода гложет
И хлещет, как бичом,
Тут опыт не поможет,
Тут навык ни при чем.
Решай головоломку,
Как одолеть напасть,
Ты подстели соломку,
Чтоб больно не упасть.

Смелей держись за повод,
Схлестнись с своей судьбой,
Не дай невзгодам повод
Обвыкнуться с тобой.
Что там еще случится!
Не думай, не гадай.
Но лишь ожесточиться
Душе не позволяй.

СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ

Музыка Эдуарда ХАНКА Слова Л. РУБАЛЬСКОЙ

Вошел в автобус переполненный
И очутился у окна.
Спросил девчонку незнакомую:
«Зачем так поздно вы одна!
Куда вы едете в автобусе!
Хороших много мест на глобусе.
А не слетать ли вместе в Африку,
Бананов к завтраку поесть!».

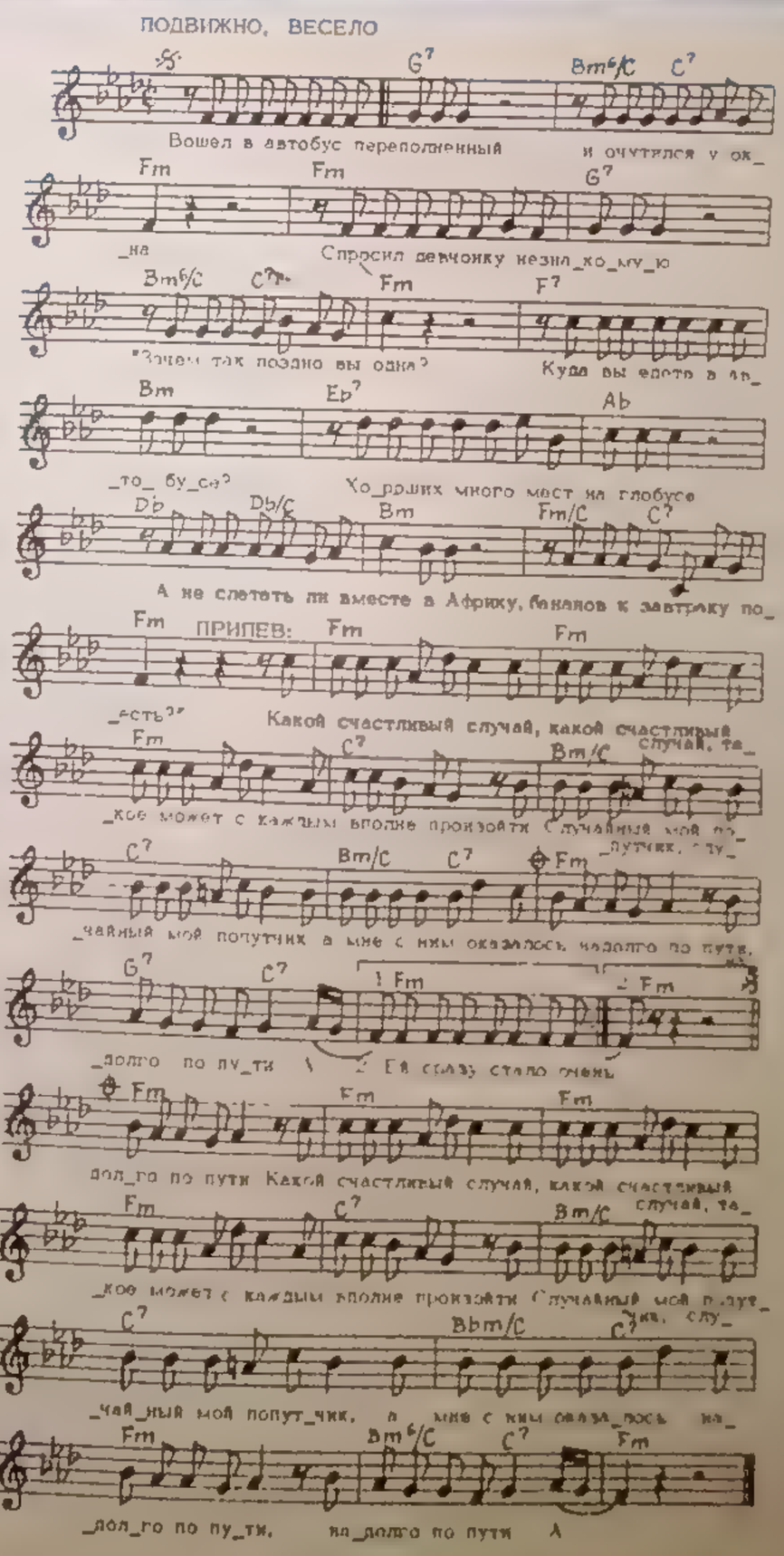
ПРИПЕВ: Какой счастливый случай,
Какой счастливый случай,
Такое может с каждым вполне произойти.
Случайный мой попутчик,
Случайный мой попутчик,
А мне с ним оказалось надолго по пути.

Ей сразу стало очень весело,
Она сказала: «Там жара!
А не слетать ли лучше вместе нам
Туда, где холод и ветра!
Не приземлиться ли на льдину нам
И с черно-белыми пингвинами
Там побродить погодой вьюжною
И рыбки к ужину поесть!».

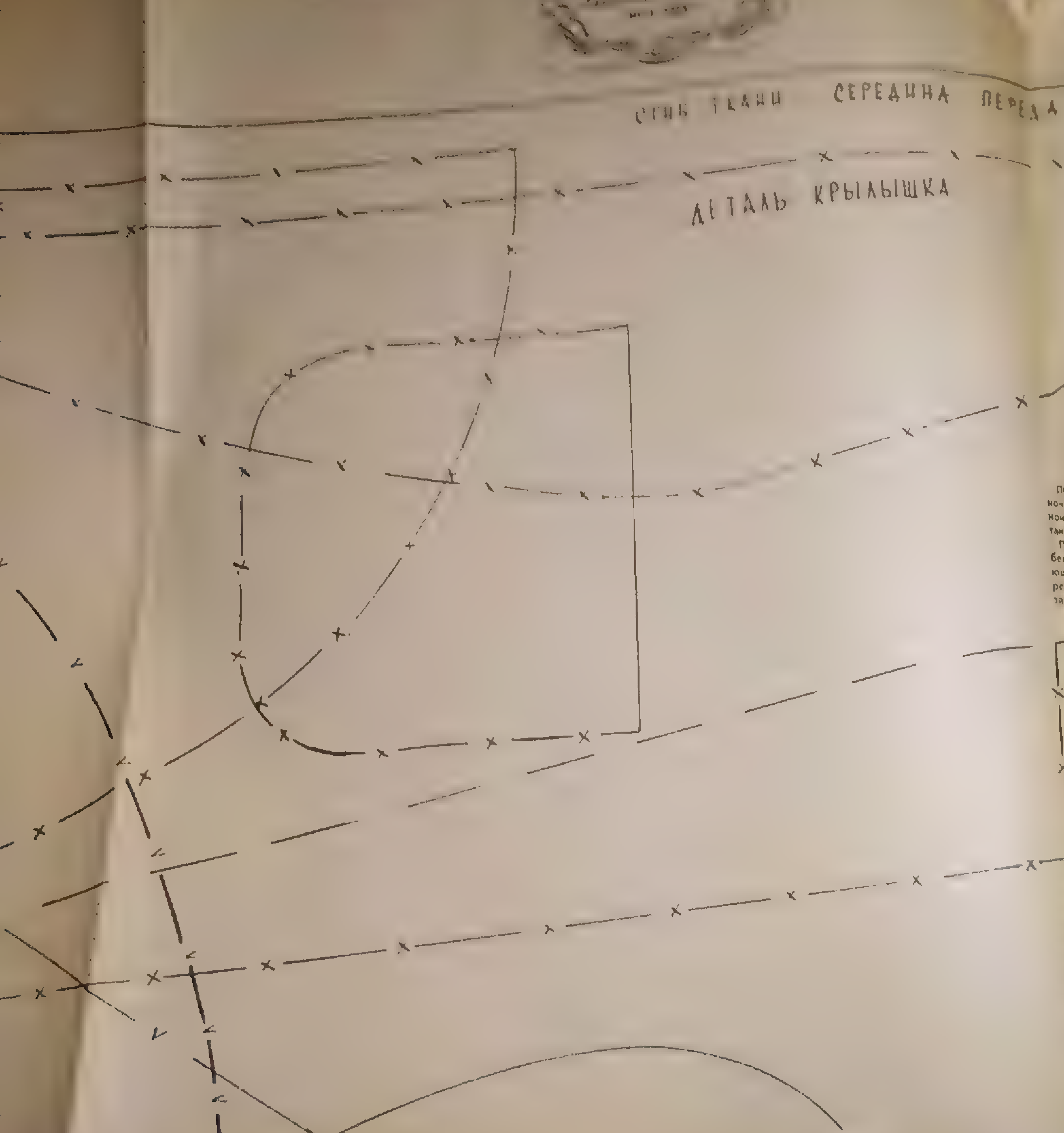
ПРИПЕВ.

На остановке вместе вышли мы,
Так ничего и не решив.
А вечер серп зажег над крышами
И небо звездами расшил.
Бродили долго мы по городу,
Мы от жары летали к холоду,
Решив, что лучшее на глобусе
То наше место у окна.

ПРИПЕВ.



ВЫКРОЙКА I

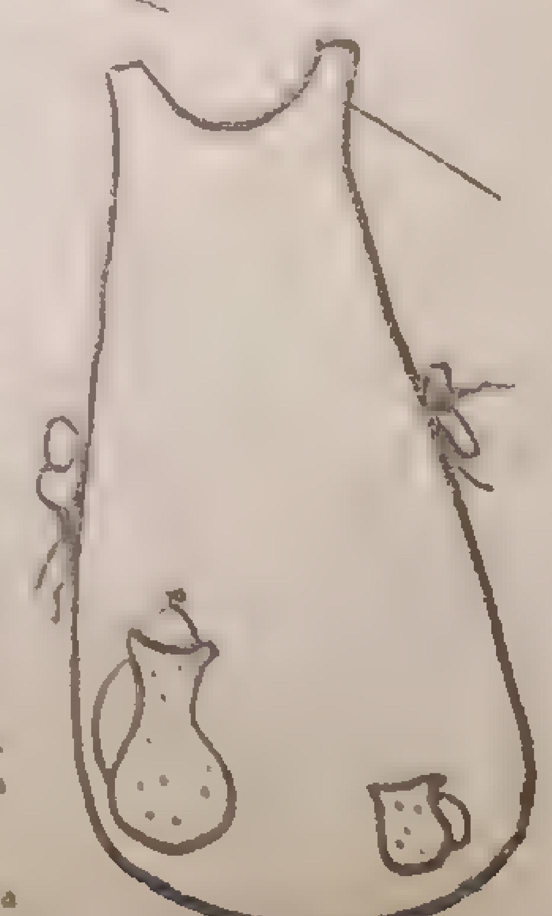


ПЕРЕДНИК С РЮШАМИ
(для приема гостей)

(Размер 46—48)

Передник состоит из двух деталей [illegible] ной и детали пояса. Украшен [illegible] ной косой обтачкой [illegible] таиной мелким [illegible] по внешнему срезу.

Передник будет более нарядным, если его сшить из белой ткани, а пояс, переходящий на спину и [illegible] ющийся бантом, сделать длиннее и не [illegible] редине. Срезы его также обработать [illegible] зигом.



ПЕРЕДНИК-ТУНИКА

(Размер 46—46)

Пригодится [illegible] точке — передник из [illegible] платья. Срезы [illegible] тесьмой или [illegible] Соединяется передник по [illegible] шиткам [illegible] Можно также [illegible] завязать поверх края передника [illegible] задней детали.

Эффектным [illegible] передника будут необычные карманы из отделочной ткани [illegible] в виде кувшина или кофейника и чашки. Для ручек взять крученую белую веревку и [illegible] потайными стежками.

Передняя и задняя детали передника раскраиваются по одной выкройке и отличаются глубиной выреза ростка и горловины.

Модели разработала
Г. АЛЕКСАНДРОВА.

ВЯЗАНЫЕ КУКОЛКИ

Материал: [illegible]

Выполнение. Куколку начинаем вязать с [illegible] как на обычной [illegible] столько петель, сколько указано в [illegible] высоте 10 мм. Чтобы [illegible] отдельно [illegible] вязать [illegible] вязания [illegible] оставшиеся 12 петель [illegible] этим вторую половину [illegible] Два [illegible] 10 мм [illegible] закончено вместе. Чтобы [illegible] или нагрудник [illegible] щем месте. Шлейфом и [illegible] Сначала надо [illegible] затем обвязать [illegible]

Куколку, связанную [illegible] сзади вместе. [illegible] простричь [illegible] Туловище и руки набить [illegible] конце набивают [illegible] длине, чтобы [illegible] Вышивают

Перевод с немецкого
Ф. КРУЛЛЯНСКОЙ

ВЫКРОЙКА II

На остано[illegible]
Так ничего и [illegible]
А вечер серп зажг[illegible]
И небо звездами расш[illegible]
Бродили долго мы по горо[illegible]
Мы от жары летали к холоду,
Решив, что лучшее на глобусе
Лучше место у окна.

ВЯЗАНЫЕ КУКОЛКИ

ВЫКРОЙКА II

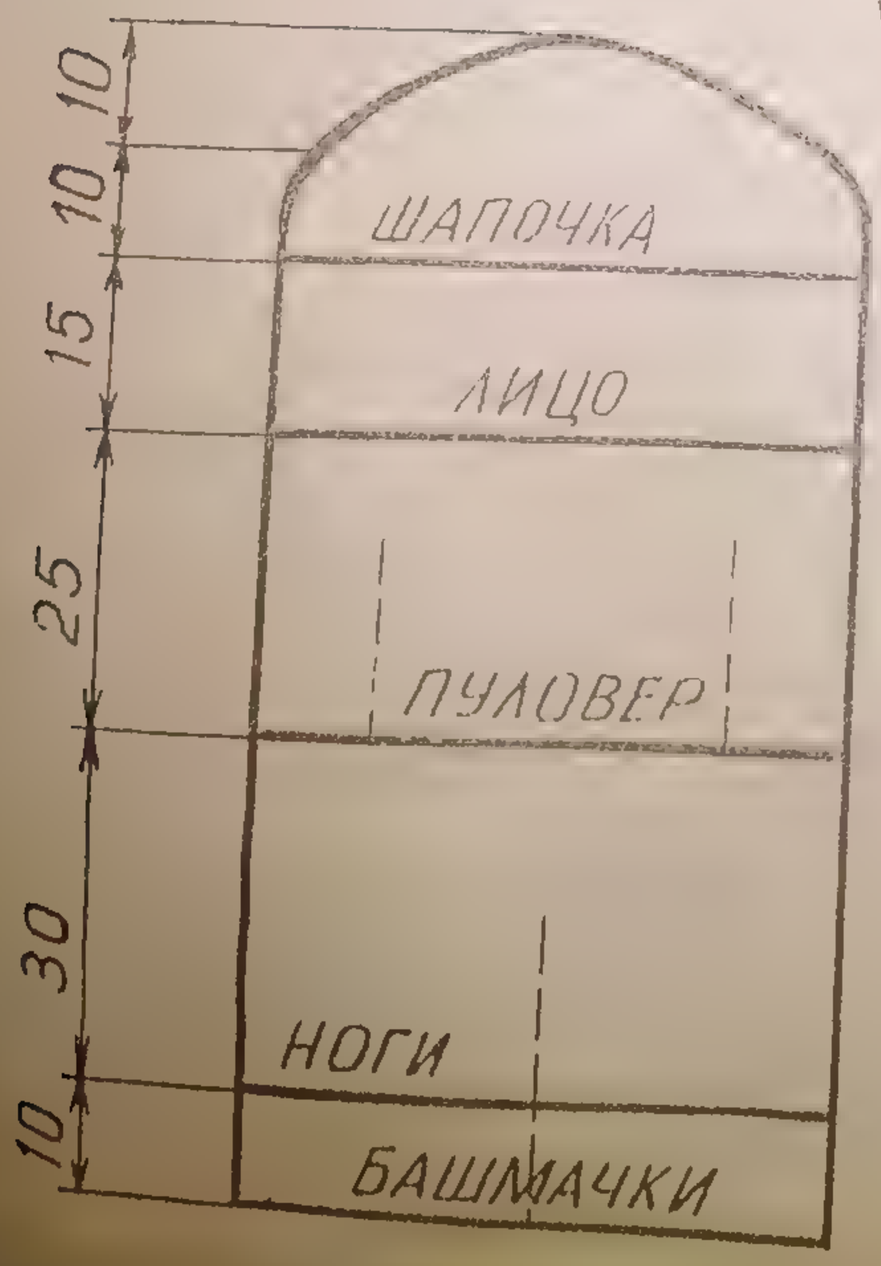
(Высота около 10 см)

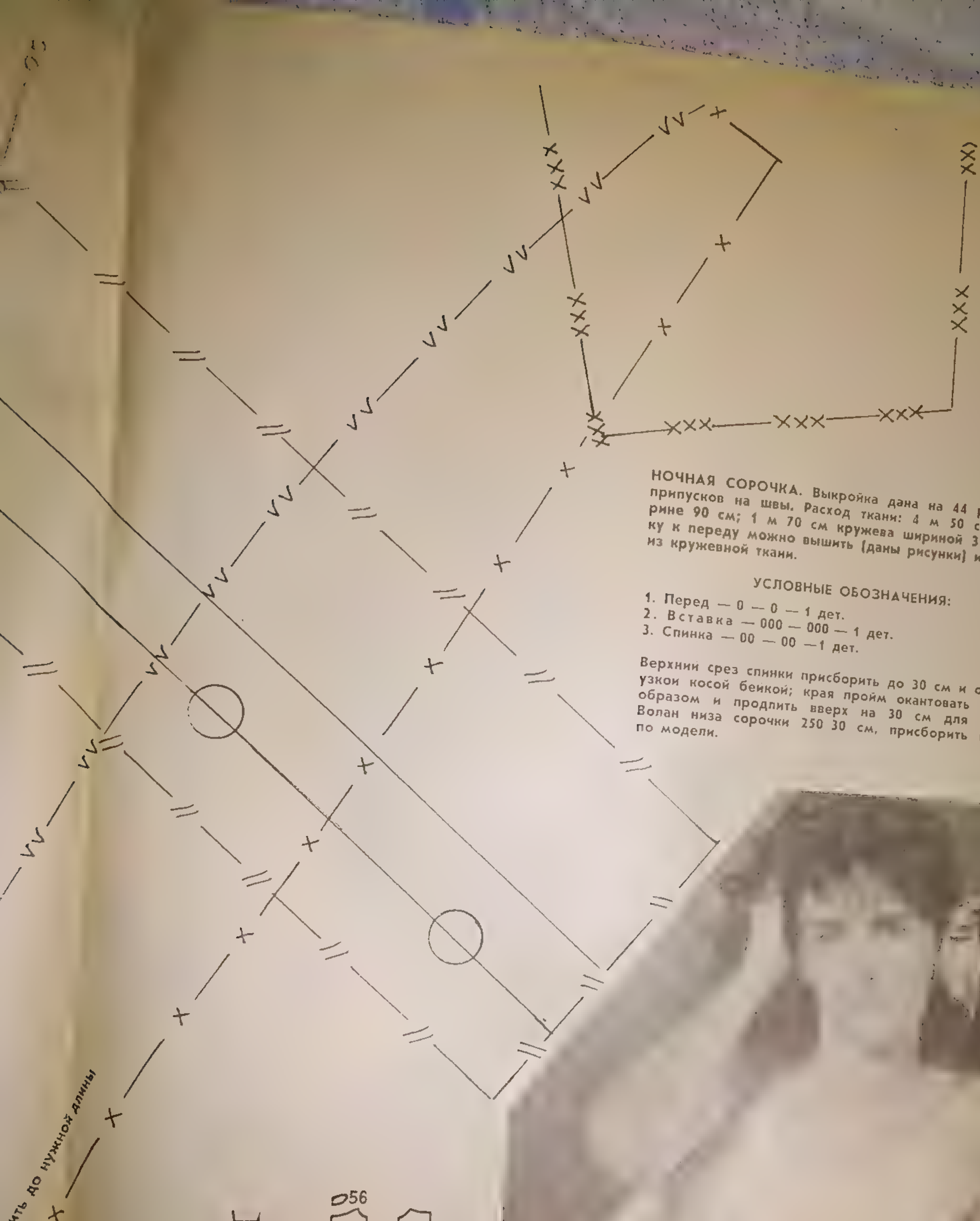
Материал: разноцветные остатки шерсти, вата, спицы № 2.

Выполнение. Куколку можно вязать вкруговую или же на двух спицах, тогда на спинке получится шов. Для башмачков (см. чертеж) набрать 32 петли и провязать в высоту 10 мм. Чулки или штанишки вязать высотой 30 мм нитками другого цвета. Для получения юбки набрать отдельно 45 петель, постепенно убавлять к талии и оставшиеся 32 петли соединить с основной работой. Затем вяжут пуловер высотой 25 мм и лицо высотой 15 мм. Для шапки сначала 10 мм вяжут по прямой, затем еще 10 мм петли постепенно убавляют и оставшиеся 4 петли закрывают вместе. Чтобы получить отложной воротник или нагрудник, надо восстановить петли в соответствующем месте. Шлейки к нагруднику вяжут крючком. Сначала надо сделать цепочку из воздушных петель, а затем обвязать ее полустолбиком.

Куколку, связанную по прямой на двух спицах, сшить сзади вместе. Голову набить ватой, перетянуть. Руки прострочить по линиям, обозначенным на чертеже. Туловище и руки набить ватой, перетянуть. В самом конце набивают ватой башмачки, зашивают их снизу, по длине, чтобы образовались стопы ног. Лицо и волосы вышивают.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ.



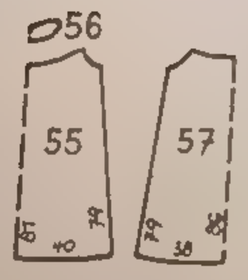


НОЧНАЯ СОРОЧКА. Выкройка дана на 44 размер без припусков на швы. Расход ткани: 4 м 50 см при ширине 90 см; 1 м 70 см кружева шириной 3 см. Вставку к переду можно вышить (даны рисунки) или сделать из кружевной ткани.

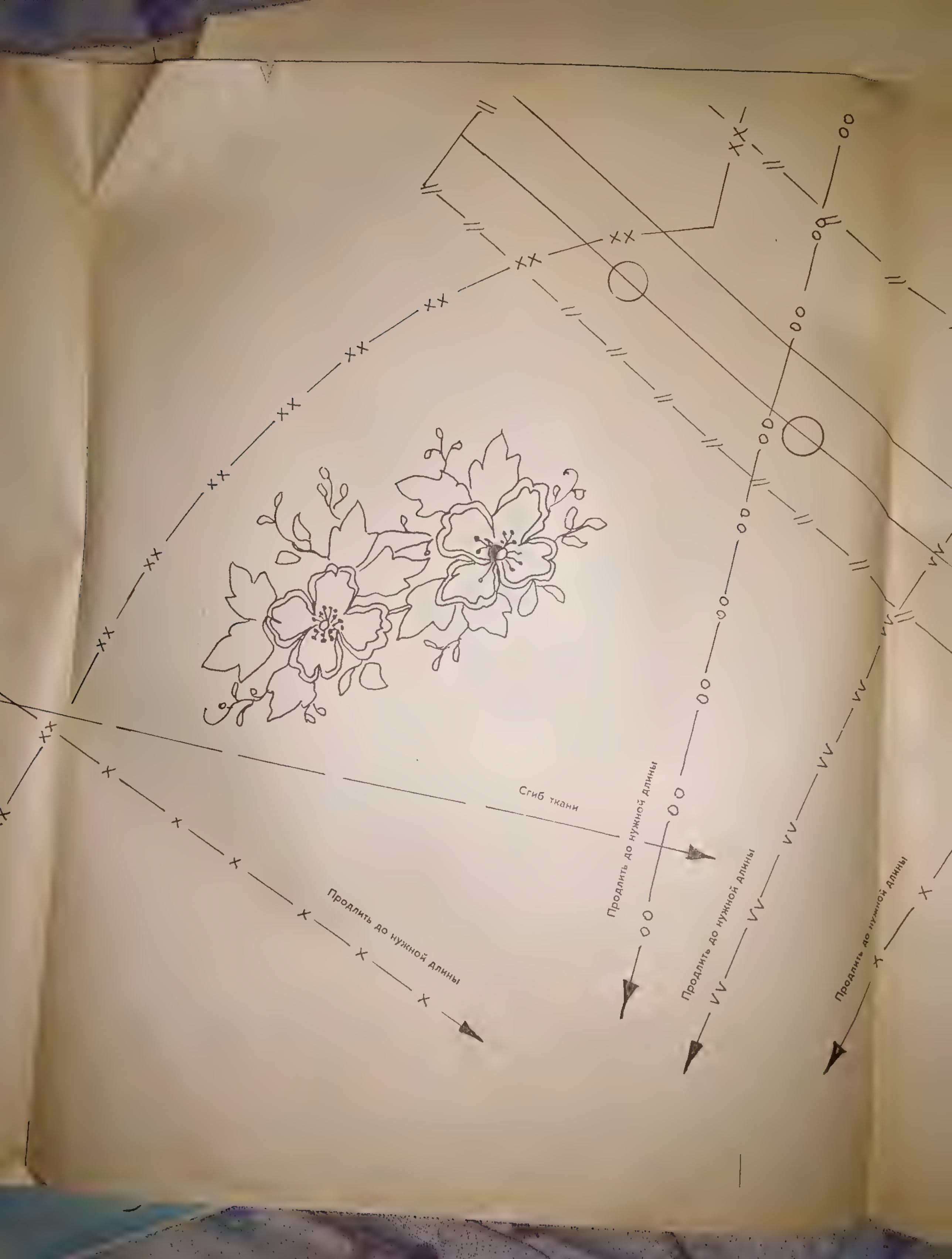
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед — 0 — 0 — 1 дет.
2. Вставка — 000 — 000 — 1 дет.
3. Спинка — 00 — 00 —1 дет.

Верхний срез спинки присборить до 30 см и окантовать узкой косой бейкой; края пройм окантовать таким же образом и продлить вверх на 30 см для бретелек. Волан низа сорочки 250 30 см, присборить и нашить по модели.

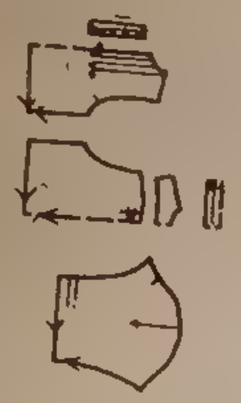


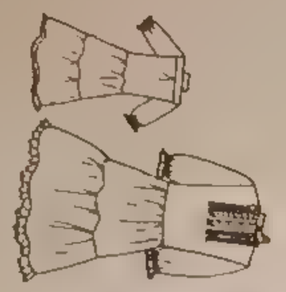
ВЫКРОЙКА 11


Сгиб ткани
Продлить до нужной длины
Продлить до нужной длины
Продлить до нужной длины
Продлить до нужной длины

Продлить до нужной длины

Складка



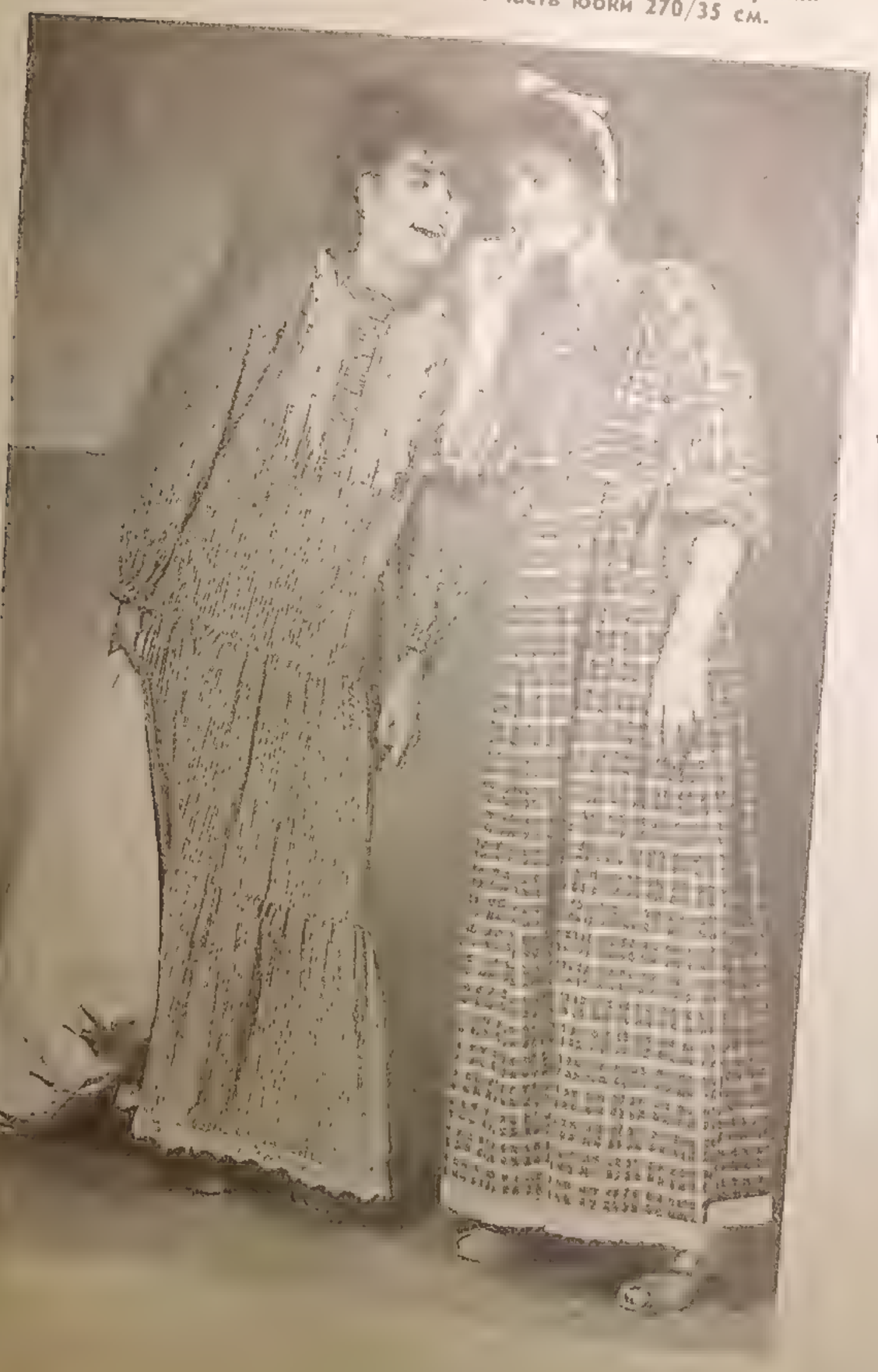


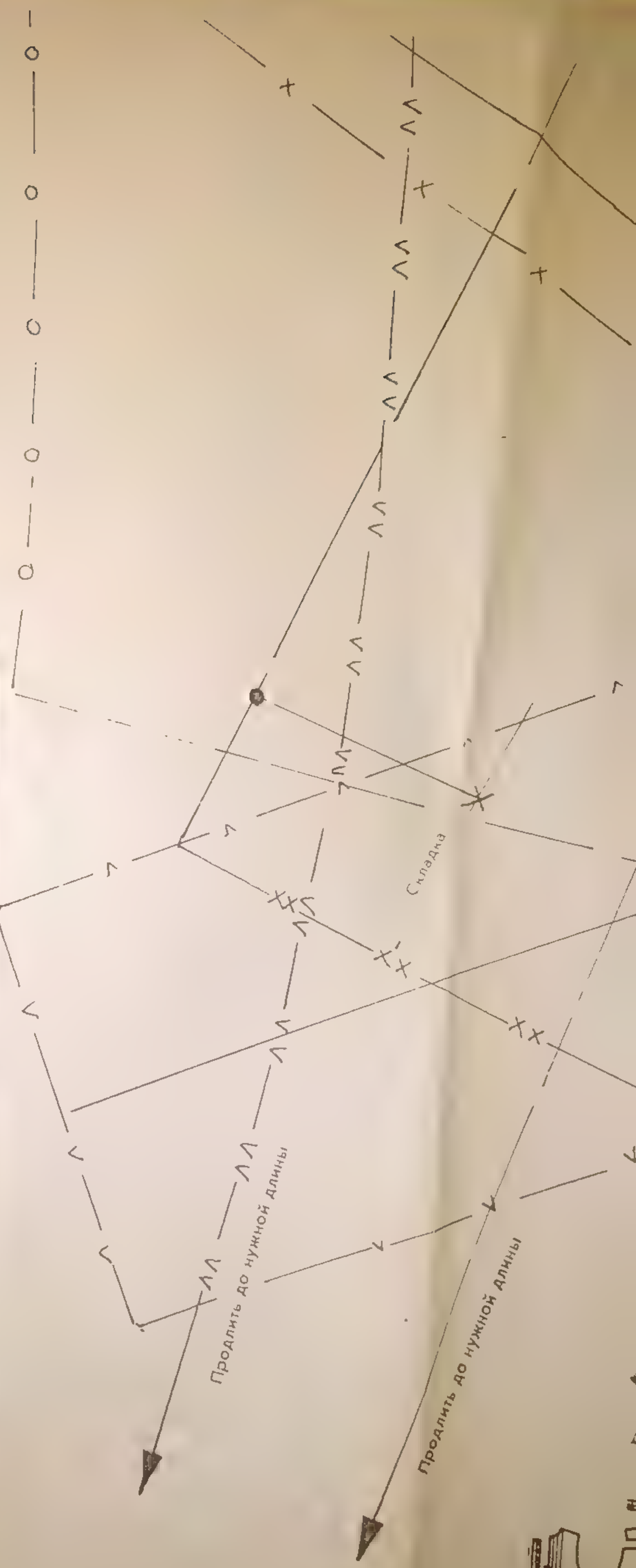
НОЧНАЯ СОРОЧКА С РУКАВОМ. Размер 48.
Расход ткани 4 м 30 см при ширине 90 см и 6 м кружев шириной 5 см.

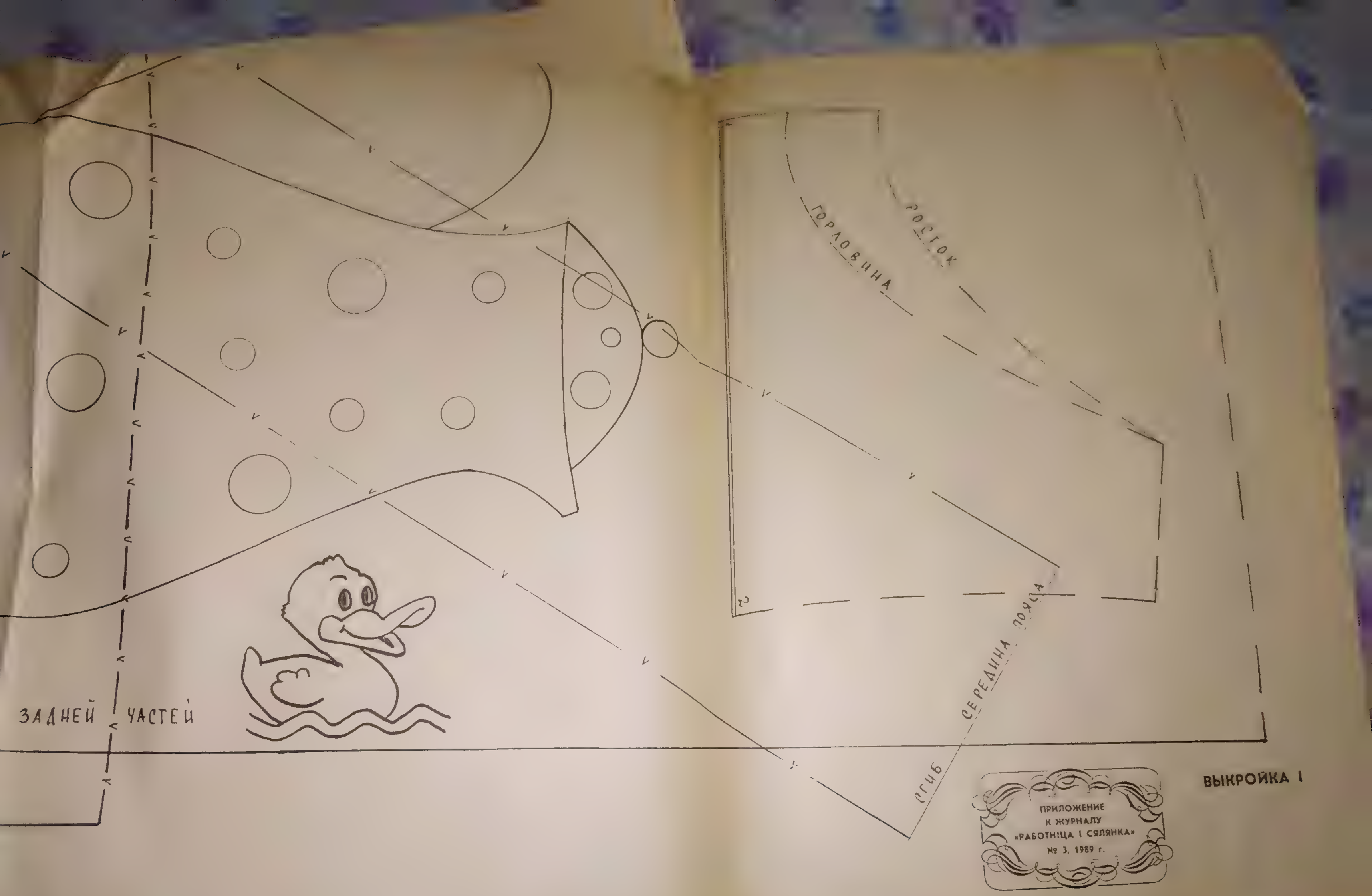
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед лифа — x — x — 1 дет.
2. Планка застежки — // —// —1 дет.
3. Спинка лифа —xx—xx— 1 дет.
4. Кокетка спинки —xxx—xxx— 1 дет.
5. Воротник-стойка (половина) — V — V — 1 дет.
6. Рукав — VV — VV — 2 дет.

В выкройке переда лифа линиями показана нашивка кружева; по модели вшить кружево складочками. Верхняя часть юбки 180/35 см, нижняя часть юбки 270/35 см.






ГОРЛОВИНА
РОСТОК
ЗАДНЕЙ ЧАСТЕЙ
СГИБ СЕРЕДИНА ПОЯСА
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 3, 1989 г.

ВЫКРОЙКА I

ПЕРЕДНИК ДЛЯ МАМИНОЙ ПОМОЩНИЦЫ

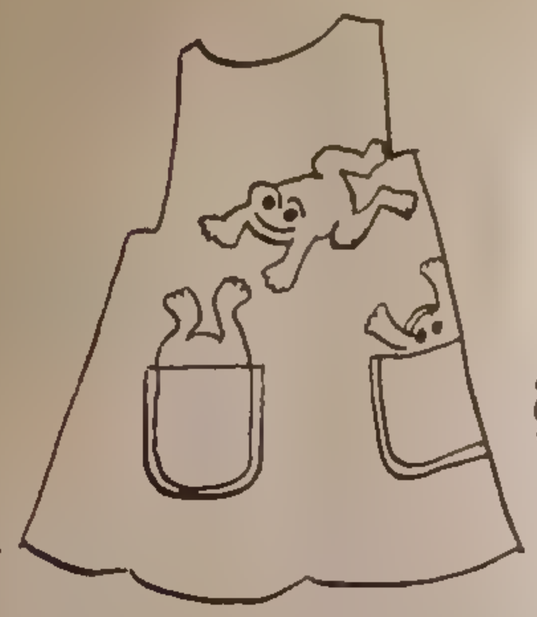
(Размер 24—28)

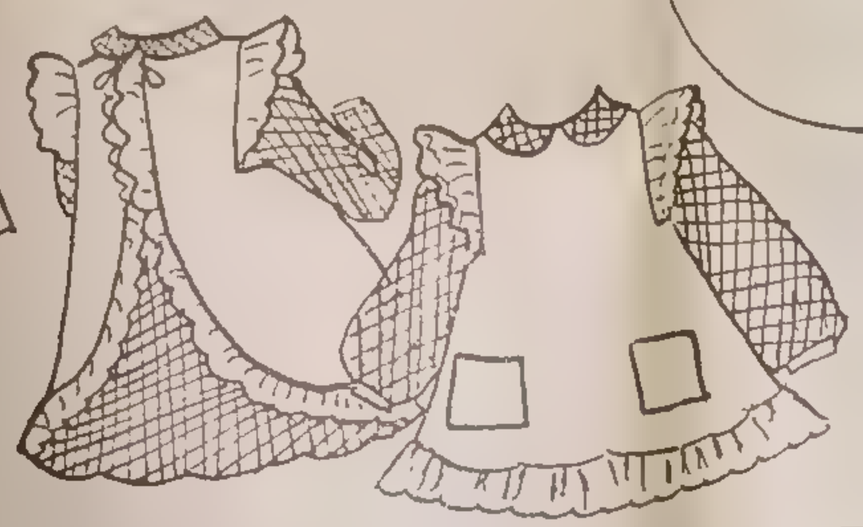
Передник состоит из трех деталей — передней, со сгибом посередине, задней и детали крылышка.

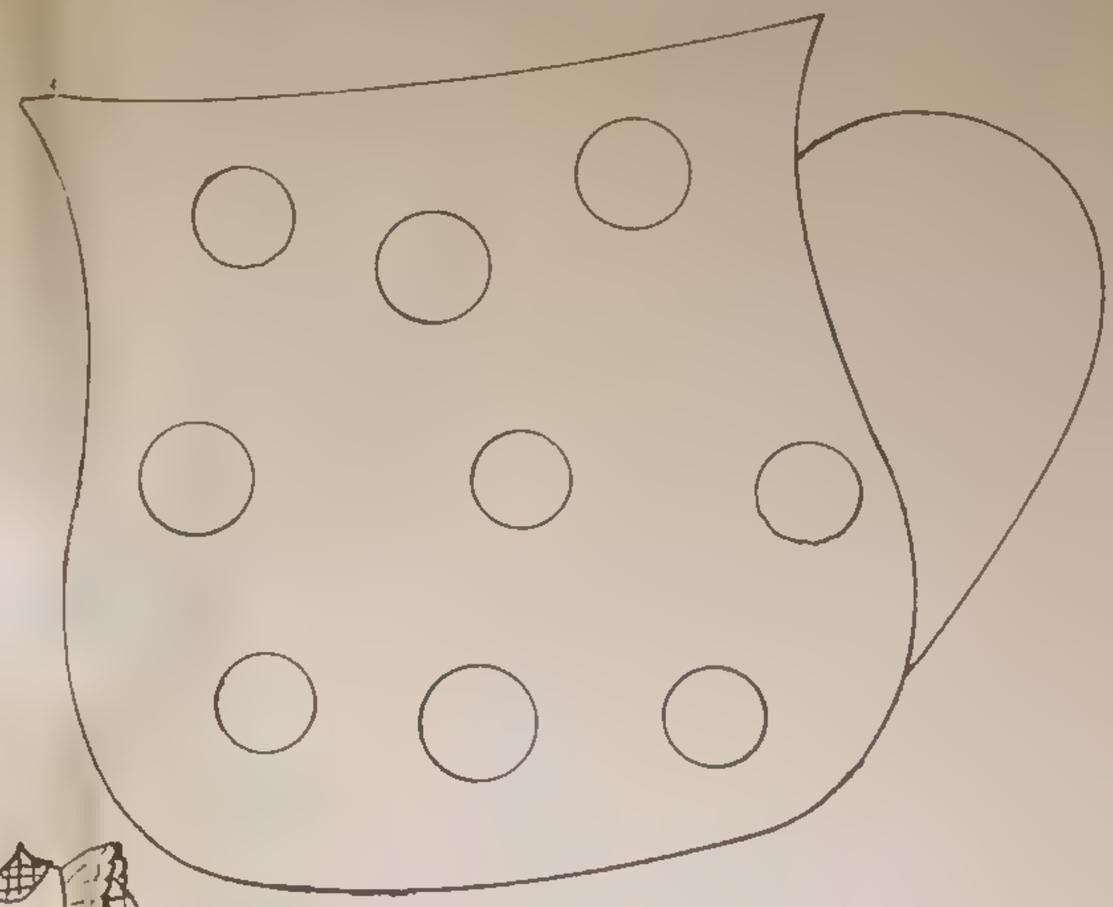
Первый вариант — передник с крылышками и рюшами, присобранными по линии пришива передника, которые кроят по косой нити. Ширина рюши в раскрое 4,5—5 см.

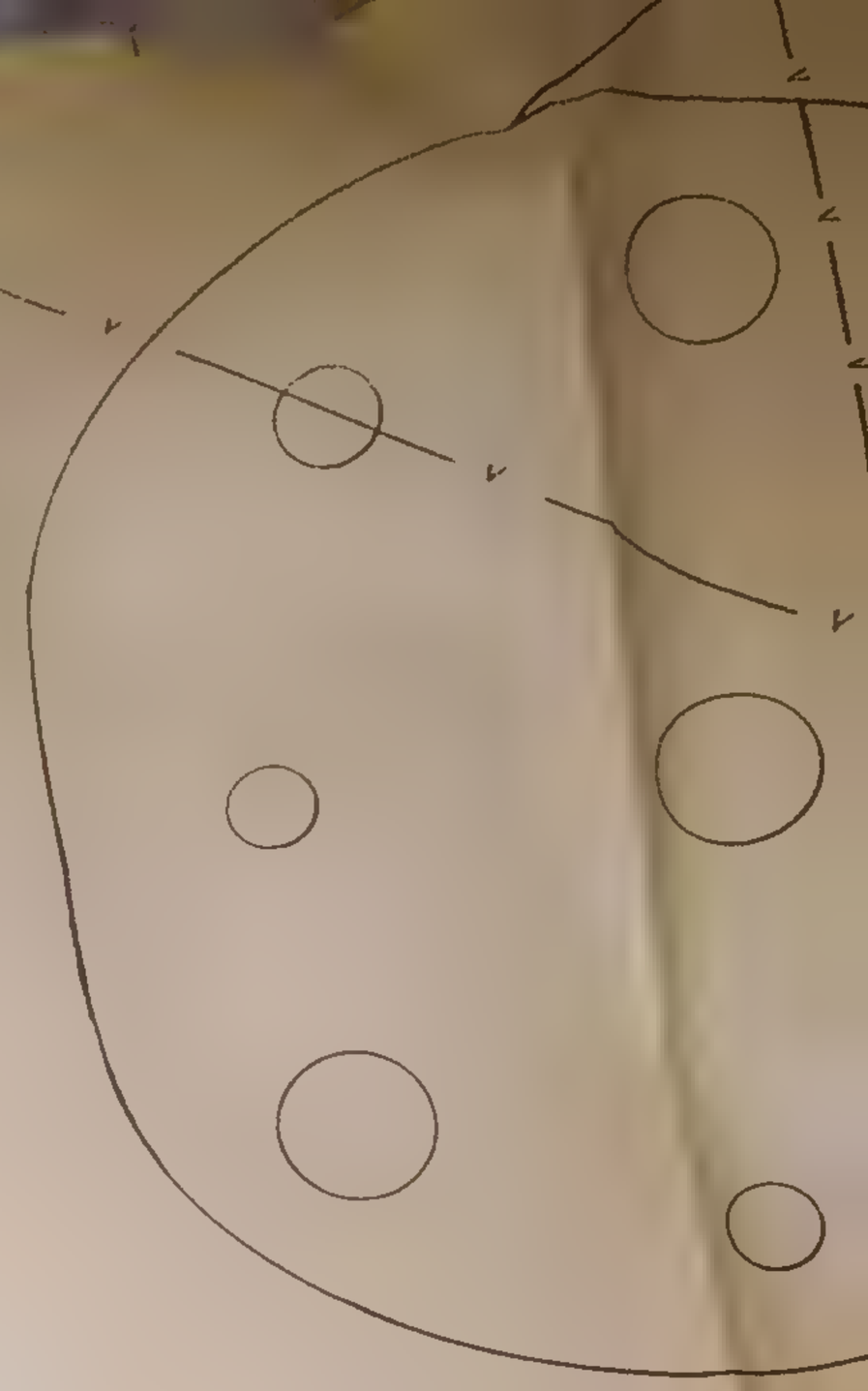
Второй вариант — с аппликацией или вышивкой на кармане или в нагрудной части. Аппликацию можно приклеить следующим образом — на стол положить плотную бумагу, на нее ткань, предназначенную для аппликации, сверху полиэтиленовую пленку, на нее прокладку и прогладить. Аппликацию вырезать по контуру рисунка и приложить на изделие той стороной, которая обработана пленкой, т. е. изнанкой. На ткань положить прогладку, слегка увлажненную, и прогладить горячим утюгом.

Передник стачивается по плечевым и боковым швам и завязывается сзади под воротником









СГИБ ТКАНИ

СЕРЕДИНА ПЕРЕДНЕЙ И З

СГИБ ТКАНИ

ПЕРЕДНИК ДЛЯ МАМИНОЙ ПОМОЩНИЦЫ

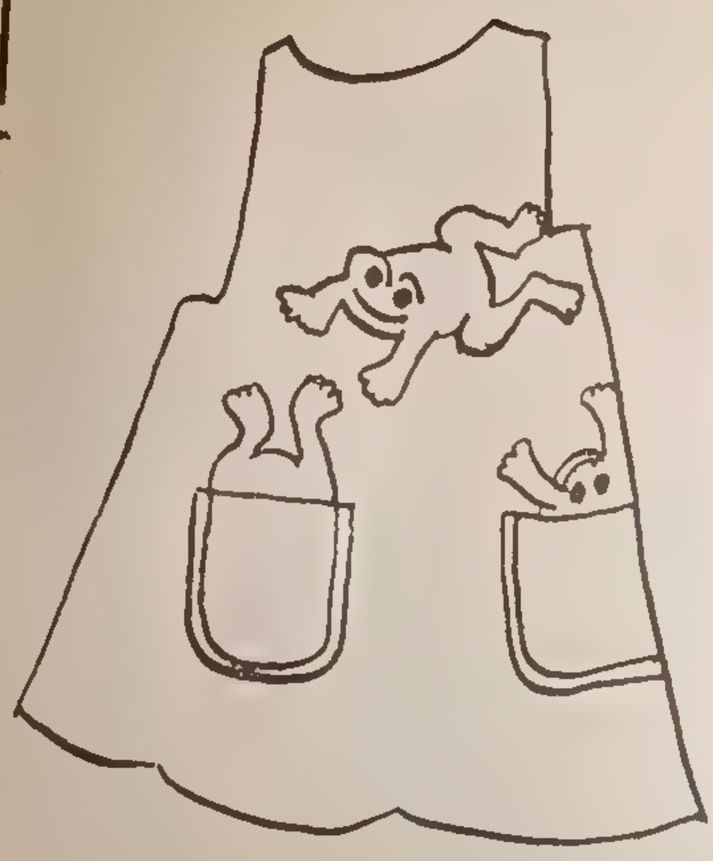
(Размер 26—28)

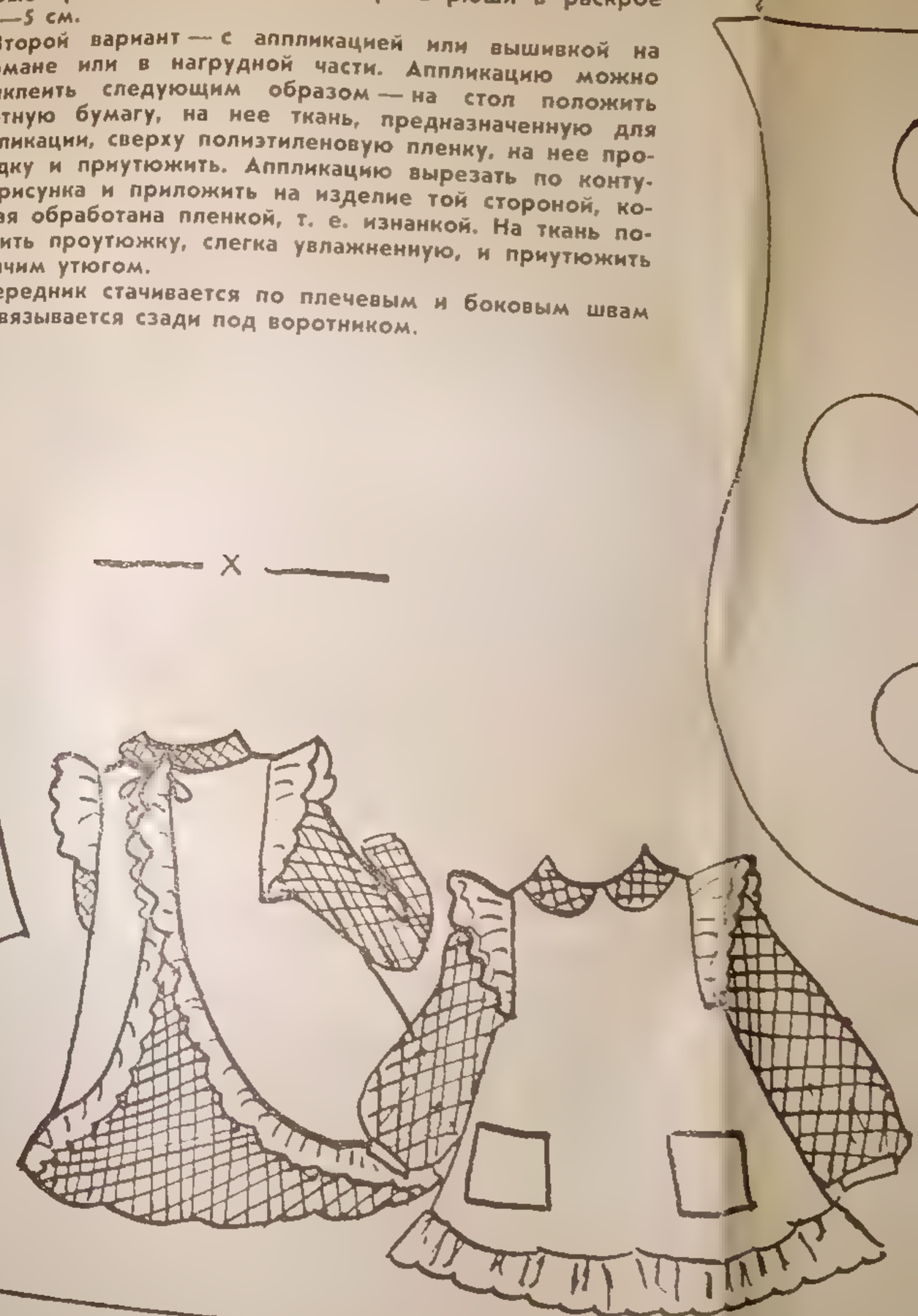
Передник состоит из трех деталей — передней, со сгибом посередине, задней и детали крылышка.

Первый вариант — передник с крылышками и рюшами, присобранными по линии пришива передника, которые кроят по косой нити. Ширина рюши в раскрое 4,5—5 см.

Второй вариант — с аппликацией или вышивкой на кармане или в нагрудной части. Аппликацию можно приклеить следующим образом — на стол положить плотную бумагу, на нее ткань, предназначенную для аппликации, сверху полиэтиленовую пленку, на нее прокладку и приутюжить. Аппликацию вырезать по контуру рисунка и приложить на изделие той стороной, которая обработана пленкой, т. е. изнанкой. На ткань положить проутюжку, слегка увлажненную, и приутюжить горячим утюгом.

Передник стачивается по плечевым и боковым швам и завязывается сзади под воротником.



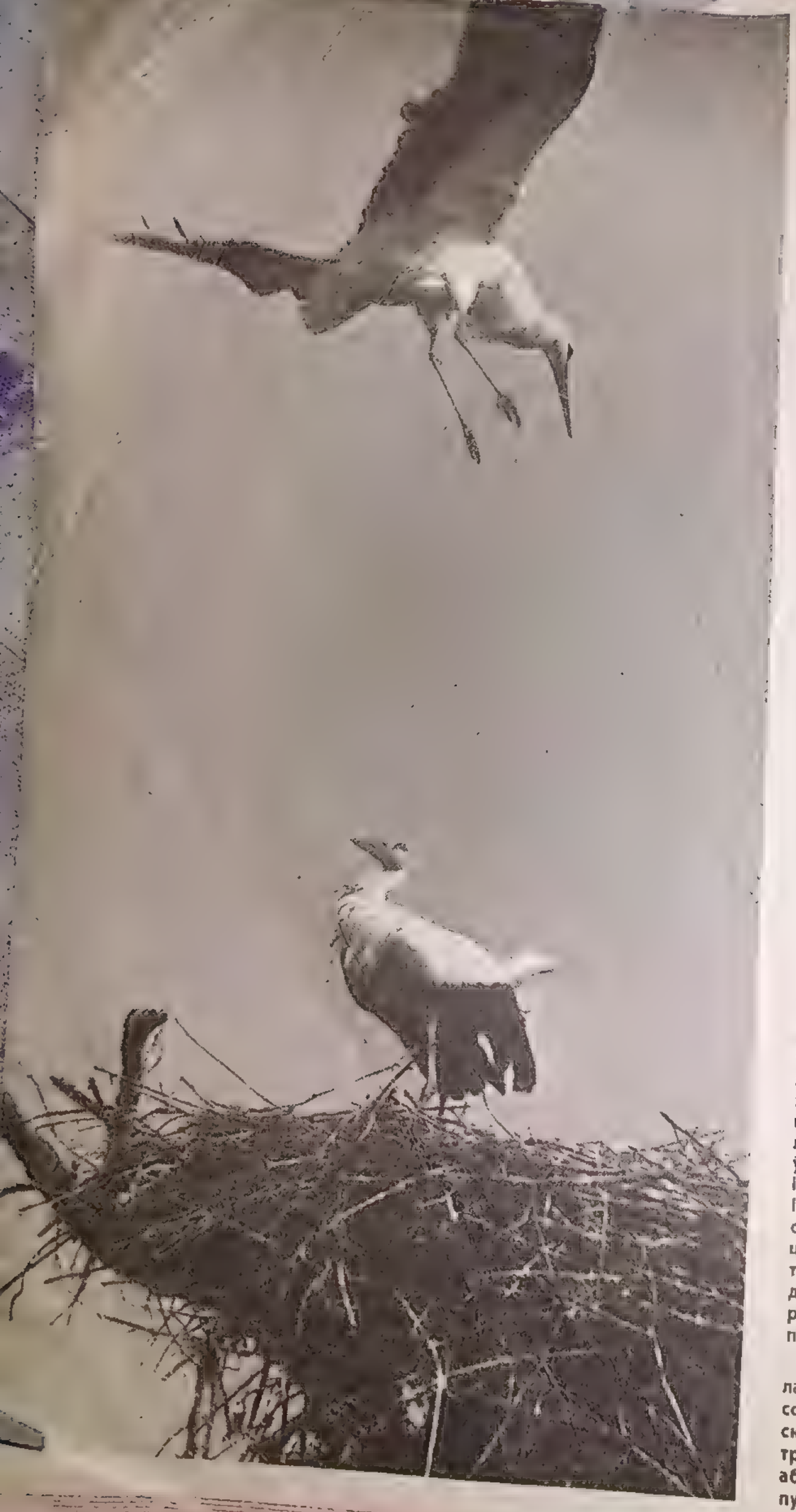


ISSN 0130-055

РАБОТНИЦА
І СЯЛЯНКА

5·6
1992

ЗЯМЛЯ ПАД КРЫЛОМ



Ужо нават і не помніцца, дзе і калі была тая нязначная сустрэча, а вось жа засталіся ў памяці словы рахманай вясковай цётачкі: «Пасля вайны жылі цяжка... Толькі дзве курачкі-нясушкі было. Раніцай вазьму два яечкі, адно сабе ў хату занясу, а другое — суседзям. Дзіця ў іх было хваравітае, вось і дзяліліся, можна сказаць, апошнім». Дзяліліся, радаваліся, што ўцалелі, пасля халоднага, галоднага ліхалецця спадзяваліся на жыццё і працавалі з нейкай адчайнай прагаю. Гэта я помню. І ўсё нашу, нашу ў памяці адноўленую пасляваенную вёску, надзіва ўтульную і дагледжаную, абкружаную лясамі, з сажалкамі, вішнякамі і поплавам... І калі часам цяпер, стоячы ў чарзе, чую: «Ну і жыццё, пасля вайны такога не было!» міжволі вяртаюся ва ўспаміны і думаю, і задаю пытанне: «Чаму ж так радасна там, ва ўспамінах, і чаму так сцюдзёна, няўтульна цяпер!»

Нейкае дваістае пачуццё агортвае. Ну, безумоўна ж, цяжка нам жывецца, бясконцыя чэргі, па-за ўсялякім здаровым сэнсам — цэны, нізкія заробкі, рынак, які так доўга чакалі, усё больш і больш нагадвае неўтаймоўны кірмаш. А з другога боку, нярэдка гляджу на моладзь і здзіўляюся, якое ж дарагое адзенне на іх! Скураныя куртачкі, футры, у дзяўчатак праз адну — залатыя завушніцы, пярсцёнкі...

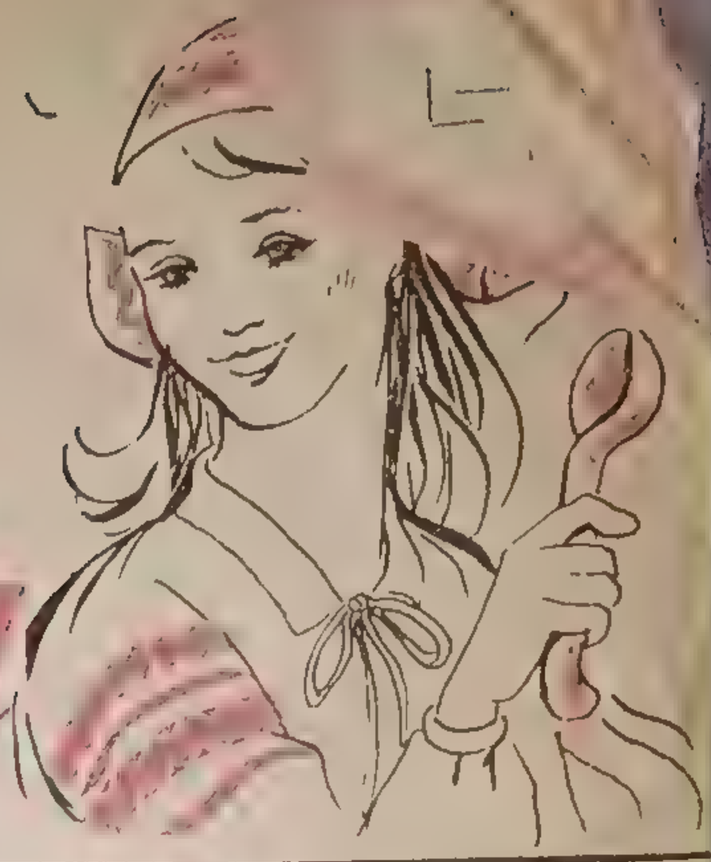
А нашы кватэры! Назіраю за суседзямі, за знаёмымі, за рэдкім выключэннем нехта можа сказаць, што самага неабходнага няма. Часцей ідзе гаворка пра другі тэлевізар, другі халадзільнік, бо аднаго ўжо мала! А тады, у той пасляваеннай вёсачцы, ні тэлевізараў, ні халадзільнікаў, адно — цыравалі ды латалі, мэблю збівалі з дошак, а свяціліся ў людзей душы і сэрца чула іншае сэрца. Колькі дабрыні і святла жыло ў паўпустых сценах! Людзі ўмелі радавацца жыццю, панавала адкрытасць, шчырасць, на ўсё глядзелася з нейкай спакойнай разважлівасцю, чаго так не хапае нам цяпер.

Гаворым пра голад, а голаду няма, скардзімся на высокія цэны і ўсё роўна ўсё скупляем, што трэба і што не трэба, каб пасля расклейваць аб'явы: мяняю шафу на канапу, дыван на гарнітур для кухні, а бывае і такое: «мяняю тытунёвыя талоны на што-небудзь!» О неразумнасць жыцця, нібыта нейкі вірус завалодаў намі, і мы ўжо не можам спыніцца ў сваім жаданні набыць, купіць, прадаць, выменяць... Кватэра, работа, магазіны — адзіны маршрут, адзіны напрамак. Нервуемся, раздражняемся, упадаем у злосць. Праз што? Нашы хаты і дамы не разбураны. Нашы палеткі яшчэ не перасталі радзіць. Сярод нас многа адукаваных разумных людзей. У нас ёсць дзеці. Нарэшце, мы не выгнаннікі, мы жывём на сваёй зямлі, на сваёй Бацькаўшчыне, якую аднойчы паэт назваў зямлёй пад крылом бусліным.

Не баюся быць наіўнай у гэтых сваіх разважаннях. Той эканамічны крызіс, які мы зараз перажываем, перажывалі і іншыя краіны і знаходзілі шляхі, і выходзілі з яго. Мы таксама напэўна выйдзем, недзе наперадзе тыя гады, калі можна будзе ўздыхнуць з палёгкай. Але якімі мы тады будзем, ці зможам радавацца жыццю, ці захаваюць нашы душы святло і хоць маленечкую ды святасць! Мы ўпалі ў новую крайнасць. Калі раней гаварылі толькі пра поспехі, пра дасягненні, пра дабрабыт і заваёвы, дык цяпер гаворым толькі пра адмоўнае, нізкае, бруднае. Пра гэта пішацца ў газетах, гучыць па радыё, гэта паказваецца на экранах нашых тэлевізараў з дня на дзень, з месяца на месяц. Як доўга чалавек можа жыць адмоўнымі эмоцыямі! Гэтага не ведаю, але пераканана, адмоўнае забівае ўсё жыццятворнае ў чалавеку. Знікае ўсялякае жаданне жыць. Чалавек робіцца бязвольным і абыякавым да жыцця.

Мяне аднойчы ўразіла тэлеперадача, больш дакладна гутарка з мастаком былога СССР, які гадоў дзесяць таму назад вымушаны быў пакінуць краіну. Вядучы перадачы запытаўся: «Ну, а цяпер, калі ў нас свабода і дэмакратыя, вы хочаце вярнуцца назад!» І чалавек, які з паўгадзіны палымяна вучыў з тэлеэкрана, як трэба цяпер нам жыць, катэгарычна адказаў: «Не хачу! Тут — калатнеча, бязладдзе, хаос, гэта разбурае ўсялякі творчы пачатак».

Трывожныя думкі агарнулі мяне тады. Успомнілася і наша вядомая спявачка, якая цяпер недзе радуе сваім голасам слухачоў у Амерыцы. Але што



Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 5—6 1992

СЛОВО К ПОДПИСЧИКАМ

Если хотите получать «РАБОТНІЦУ І СЯЛЯНКУ»

Дорогие друзья, подписчики и читатели журнала «Работніца і сялянка»! В этот трудный для редакции час мы обращаемся за помощью к вам. И сделать это вынуждает нас сегодняшняя жизнь — весь этот хаос, творящийся вокруг. В свой беспредел он прежде всего втянул прессу.

Мы стремились делать для вас популярный и доступный журнал. И в прошлом году провели подписку по очень низкой цене — 70 копеек за номер. Но с начала этого года цены подскочили более чем в десять раз. Подскочили они и на бумагу, краску и другие типографские нужды, на почтовые перевозки, ведь доставить журнал в Сибирь значительно дороже, чем по белорусским адресам. В результате — тех денег, которые мы собрали за подписку, хватило только на два номера. Нет бумаги, нет красок, клея, фотоматериалов, нет даже той тоненькой проволочки, которой крепится журнал. Все придется доставать по баснословной цене.

Первый удар рынка редакция ощутила уже в конце января, когда не смогла достать бумагу для печатания выкройки в февральском номере. Так и вышел он без выкройки. Впредь, в связи с тем же бумажным дефицитом, мы будем печатать через номер, но помещать на той же журнальной площади не две выкройки, как это делалось ранее, а четыре и более. Так что для тех, кто шьет сам, количество выкроек не убавится.

Вы, видимо, обратили внимание, что поднята цена одного номера журнала пока до трёх рублей. Это пока. Что будет завтра — мы не знаем. Все дорожает не по дням, а по часам. Себестоимость одного номера журнала поднимется до десяти рублей. Переподписку провести практически невозможно. Вот мы и обращаемся к вам, уважаемые наши подписчики-читатели. Если вам нужен наш журнал, если вы хотите получать его и после июня, помогите ему выжить!

Для того, чтобы «Работніца і сялянка» могла выходить на протяжении всего этого года, просим вас не откладывая послать редакции не менее двадцати пяти рублей.

Знаем, что для многих это трудно. Но у нас другого выхода нет.

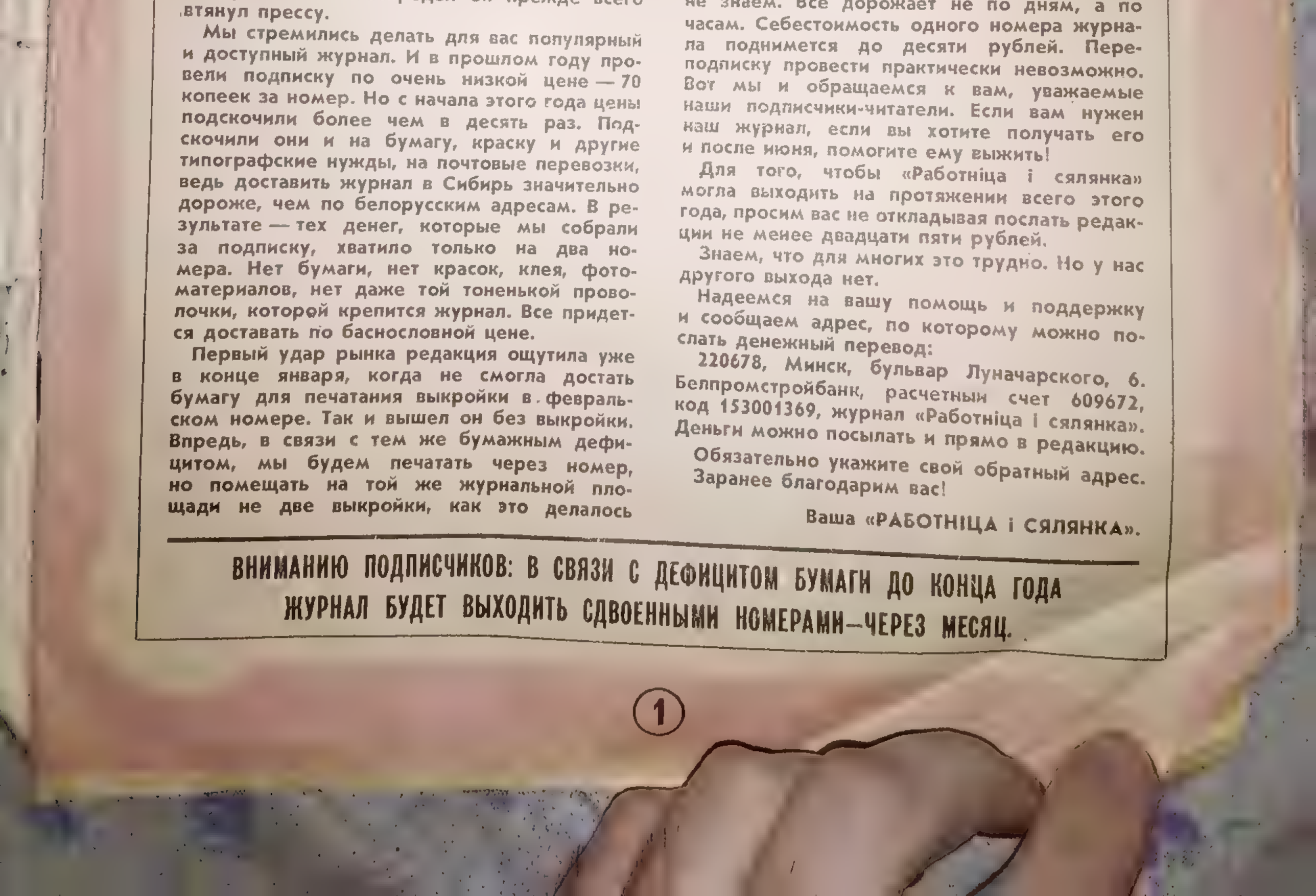
Надеемся на вашу помощь и поддержку и сообщаем адрес, по которому можно послать денежный перевод:

220678, Минск, бульвар Луначарского, 6. Белпромстройбанк, расчетный счет 609672, код 153001369, журнал «Работніца і сялянка». Деньги можно посылать и прямо в редакцию.

Обязательно укажите свой обратный адрес. Заранее благодарим вас!

Ваша «РАБОТНІЦА і СЯЛЯНКА».

ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ: В СВЯЗИ С ДЕФИЦИТОМ БУМАГИ ДО КОНЦА ГОДА ЖУРНАЛ БУДЕТ ВЫХОДИТЬ СДВОЕННЫМИ НОМЕРАМИ—ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

БЛИНЫ

На 4 порции (20—25 блинов): мука пшеничная — 600 г, сахарный песок — 1 ст. л., масло сливочное — 5 ч. л., яйца — 1 шт., дрожжи — 25 г, соль — 1 ч. л., молоко — 4 стакана, масло растительное — 3—4 ст. л.

Три стакана молока подогреть до 30—35°, растворить в нем дрожжи, добавить 1-2 ст. ложки сахарного песку, соль, желток и растопленное сливочное масло, перемешать и всыпать 300 г муки. Вымесить тесто. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить для брожения в теплое место (25—35°). Через 2 часа, когда объем теста увеличится вдвое, развести его оставшимся молоком, подогретым до температуры 50°, добавить остальную муку и сахар и постепенно влить хорошо взбитый белок. Снова вымесить тесто и дать ему подняться. Тесто должно бродить в общем около 3 часов. Выпекать обычным способом.

КРАСНЫЕ: мука — 550 г, молоко топленое — 800 г, 4 яйца, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара, дрожжи — 20 г.

Молоко наливают в кастрюлю и томят в средне нагретой духовке до тех пор, пока оно не приобретет золотисто-розовый цвет. Образовывающиеся при этом пенки ложкой опускают на дно. Топленому молоку дают остыть до 40—50 °С, затем в 3/4 общего количества разводят дрожжи, муку и соль и дают тесту подняться в теплом месте. После чего в оставшемся молоке разводят яичные желтки и сахар, соединяют с тестом и вновь дают подняться, перед выпеканием в тесто вводят взбитые в пену белки.

ДРОЖЖЕВЫЕ (СДОБНЫЕ): мука — 400 г, молоко — 500 г, масло топленое — 40 г, яйцо — 2—3 шт., дрожжи — 20 г, сахарный песок — 15 г, соль — 5 г.

Слегка подогреть стакан молока, растворить в нем дрожжи, перелить в глубокую посуду, добавить муку, размешать. Тесто консистенции сметаны поставить в теплое место, присыпать мукой, дать опаре подойти. Оставшееся молоко подогреть, растопить в нем масло, прибавить соль, сахарный песок, желтки, все тщательно перемешать, присоединить к опаре с остатками муки. Дать тесту подняться, сделать две обминки. Перед выпечкой в тесто ввести взбитые белки, тогда блины будут легкие, пористые.

БЛИНЫ НА СОДЕ: 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 3 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки соды, на кончике ножа лимонной кислоты или 1/2 чайной ложки столового уксуса, соль по вкусу.

Всыпать всю муку в кастрюлю, развести ее теплым молоком и, добавив яичные желтки, сахар, соль и подогретое сливочное масло, замесить тесто. Соду развести в небольшом количестве воды, в таком же количестве воды развести лимонную кислоту. Соединить соду и кислоту (уксус) и сразу же (пока сода «шипит») смешать их с тестом. Яичные белки хорошо взбить, осторожно ввести в тесто и, не перемешивая его, выпекать блины.

БЛИНЫ-СКОРОДУМКИ: мука — 325 г, кефир, простокваша, молоко — 500 г, масло растительное — 20 г, яйцо — 4 шт., сахарный песок — 30 г, соль — 3 г.

Желтки, соль, сахар взбить венчиком или в миксере, во взбитую массу ввести молоко, затем муку. Все тщательно перемешать, добавить растительное масло и взбитые белки, осторожно перемешать. Вместо свежего молока можно использовать кислое или простоквашу, кефир, ряженку и другие кисломолочные продукты. Белки готовят перед выпечкой блинов. Посуда для взбивания белков должна быть широкой, без жировых пятен. Предварительно охлажденные белки взбивают венчиком или вилкой снизу вверх, чтобы они лучше насыщались воздухом. Первоначальные движения должны быть медленные, а завершающие — для обильного пенообразования — быстрые. Наличие желтка затрудняет пенообразование, поэтому отделять белок от желтка надо аккуратно. Если белок плохо взбивается, его надо вновь охладить, добавить щепотку сахарного песку или сахарной пудры, несколько капель лимонного сока или кристаллик лимонной кислоты. При соединении белков с тестом, чтобы пена не опала, их надо осторожно размешивать большой ложкой сверху вниз. Створоженный (перевзбитый) белок добавлять в тесто не рекомендуется: блины получаются плотные, непористые.

Блины выпекать обычным способом, подавать с вареньем, тертым сыром.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ: 7—8 картофелин, 2 стакана пшеничной муки, 30—40 г дрожжей, 4 стакана молока, 1/2 стакана сливок, 5 яиц, соль по вкусу.

Влить в кастрюлю два стакана чуть теплого молока, размешать в нем дрожжи, всыпать муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить опару в теплое место.

Картофель очистить, отварить, горячим протереть через сито и, добавив сливочное масло и сливки, хорошо перемешать. Когда опара подойдет, добавить в нее картофельное пюре, соль по вкусу, растертые желтки и взбитые белки. Тесто хорошо размешать, добавить оставшееся молоко и дать снова подойти. Выпекать блины обычным способом.

МОРКОВНЫЕ: 3 стакана пшеничной муки, 3 стакана молока, 50 г дрожжей, 4—5 шт. моркови (средних размеров), 3 яйца, 1 столовая ложка сахара, соль по вкусу.

Влить в кастрюлю два стакана чуть теплого молока, развести в нем дрожжи, всыпать пшеничную муку, замесить опару и дать ей подойти. В подсоленной воде сварить очищенную морковь, остудить ее и протереть через сито.

Морковное пюре выложить в подошедшую опару, добавить растертые с сахаром и солью желтки, молоко и хорошо перемешать. Яичные белки взбить, осторожно ввести в тесто и дать ему снова подняться. Выпекать морковные блины обычным способом.

В. ЦЫБУЛЯ.

У плиты — дежурный редактор

Предлагаю вам приготовить луковый суп. Получается он вкусным и дешевым, что по нынешним временам немаловажно. Возьмите 250 г репчатого лука, мелко покрошите его, слегка пожарьте с 1 столовой ложкой сливочного масла, добавьте половину столовой ложки муки и жарьте до пожелтения муки и лука. Залейте двумя литрами горячей воды, а еще лучше мясного бульона, посолите и поварите минут 15 на небольшом огне. Пока суп будет вариться, белый хлеб или батон порежьте кусочками и намажьте сливочным маслом, сверху посыпьте тертым сыром. Поставьте на несколько минут в духовку, чтобы батон зарумянился, а сыр расплавился. Эти гренки вкусны с любым супом и отдельно сами по себе.

На второе советую приготовить мясную бабку с картофелем.

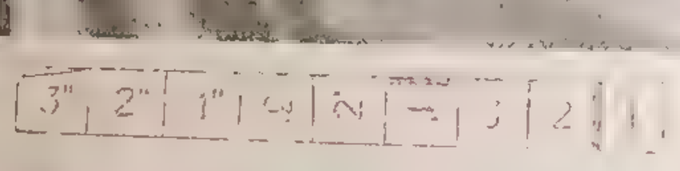
Фарш, приготовленный обычным способом, пожарьте на сковородке. Когда начнет подрумяниваться, посыпьте слегка мукой. Отдельно сварите картофель в мундире. Затем, очистив, пропустите его через мясорубку, посолите. Глубокую сковородку или мелкую кастрюльку смажьте любым жиром и выложите слоями — картофель, фарш, картофель, сверху положите кусочки сливочного масла и запеките в духовке.

Из картофеля, сваренного в мундире, можно приготовить и вкусные галушки. Для этого картофель пропустить через мясорубку, положить 1 чайную ложку сливочного масла, 2 яйца, 1 столовую ложку тертого сыра, посолить по вкусу, можно добавить перец. Мокрыми руками скатывать галушки и опускать их в кипящую подсоленную воду. Покипятить несколько минут, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Выложить галушки на противень, посыпать тертым сыром, положить сверху маленькие кусочки сливочного масла и запечь в духовке.

Приятного аппетита!

Дежурила Л. ПОЛЯКОВА.

БУСЫ ИЗ СОЛОМЫ



Искусству складывания бусинок из соломы меня научила Парум Евдокия Григорьевна. Несколько движений умелых рук народной мастерицы — и из соломенной ленты получается объемная бусинка.

Легкие, золотистые, украшали соломенные бусы праздничный наряд девушек. Попробуйте и вы сделать это эффектное украшение.

Ножницы, обложка ученической тетради, линейка, карандаш — это все, что нужно для начала обучения.

Проведите на бумаге ряд параллельных линий через 12 миллиметров друг от друга. Разрежьте бумагу по линиям. Бумажная полоска должна быть шириной 12 мм и длиной 11 см. Отмерьте 12 мм от правого края полоски и загните квадратик. Сверните полоску до конца. Места перегибов прижимайте пальцами. А теперь расправьте полоску и пронумеруйте квадратики, как показано на рисунке. Бусинка трехгранная, поэтому нумерация и кончается на цифре три.

Если вы внимательно нарисовали цифры на своей полоске, бусинка ваша сложится легко.

Возьмите в руки полоску пронумерованной стороной к себе. Квадратик с цифрой 1 на правом краю бумажной полоски отведите назад и поместите под четвертым квадратиком, отмеченным цифрой 1 [1]. Единицы, как и цифры 2, 3, обязательно должны накладываться друг на друга. Жирной линией на рисунке отмечены соприкасающиеся линии полоски. Две грани бусинки сложены.

Третья грань бусинки получается при наложении пятого квадратика с цифрой 2 [1] на квадрат 2. Продолжая совмещать квадраты с одинаковыми цифрами, свернем бусинку. Конец бумажной ленты срезать на 1,5—2 мм и заправить под сторону бусины 3 [1].

Сложите несколько бусин по цифрам на полоске. Поняв принцип, потренируйтесь в складывании бус, не нумеруя квадратики полоски.

Бусы, которые вы видите на снимке, изготовлены из ржаной соломы. Заготавливают солому в августе. Серпом срезают стебли у самой земли. Сушат в снопах. Обмолачивают вручную. После обмолота зерна в комбайне солома мятая и для плетения непригодна.

Перед работой стебли разрезают на отрезки между узлами. Коленца вырезают и одновременно снимают листья.

Разрезанные и очищенные от листьев соломины сортируют по толщине. Толщина соломин между узлами уменьшается к верхушке стебля.

Приступая к изготовлению бус, солому сначала запаривают. Заливают пучок соломы горячей водой (90—100 °). Если солома заготовлена недавно, достаточно 5—10 минут для замачивания. Солома стала мягкой, пластичной. Замоченную солому кладут в полиэтиленовый пакет и во время работы вынимают по одной соломине.

Разрезав соломину вдоль и распластав ее в ленту, сворачиваем бусинку.

Изготовив необходимое количество бусинок, собираем бусы.

Иголку с ниткой легко продеваем из одного уголка бусины в другой. Разные по величине бусины можно нанизать, чередуя большие и маленькие, или нанизать бусины более крупные к центру.

Для праздничного украшения елки можно изготовить бусы из фольги от чая, оберток шоколадных конфет или мыла, цветной бумаги.

г. Лепель.

В. ГОНЧАР.

ВЯЗАНЫЙ ВОРОТНИЧОК

Материал:
швейные нитки № 10, тонкий крючок.

Связать плетешок
воздушными петлями (126 петель).

1-й ряд: 1 накид, 1 воздушная — цеплять через одну петлю.

2-й ряд: 1 накид, 2 воздушные — вводить крючок в каждый столбик.

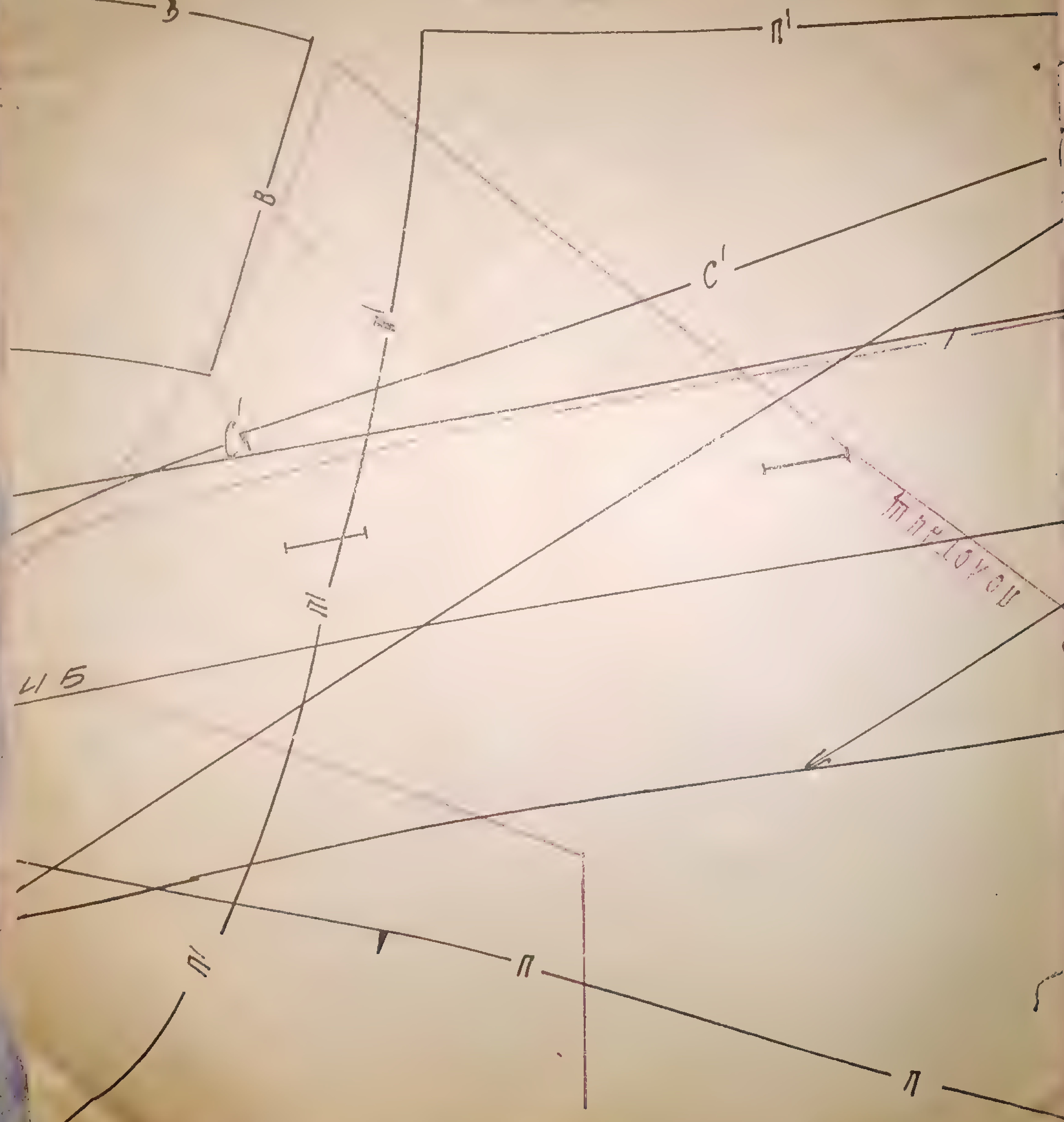
3-й ряд: 4, 5, 6, 7-й ряды вяжутся аналогично второму.

Условные обозначения:

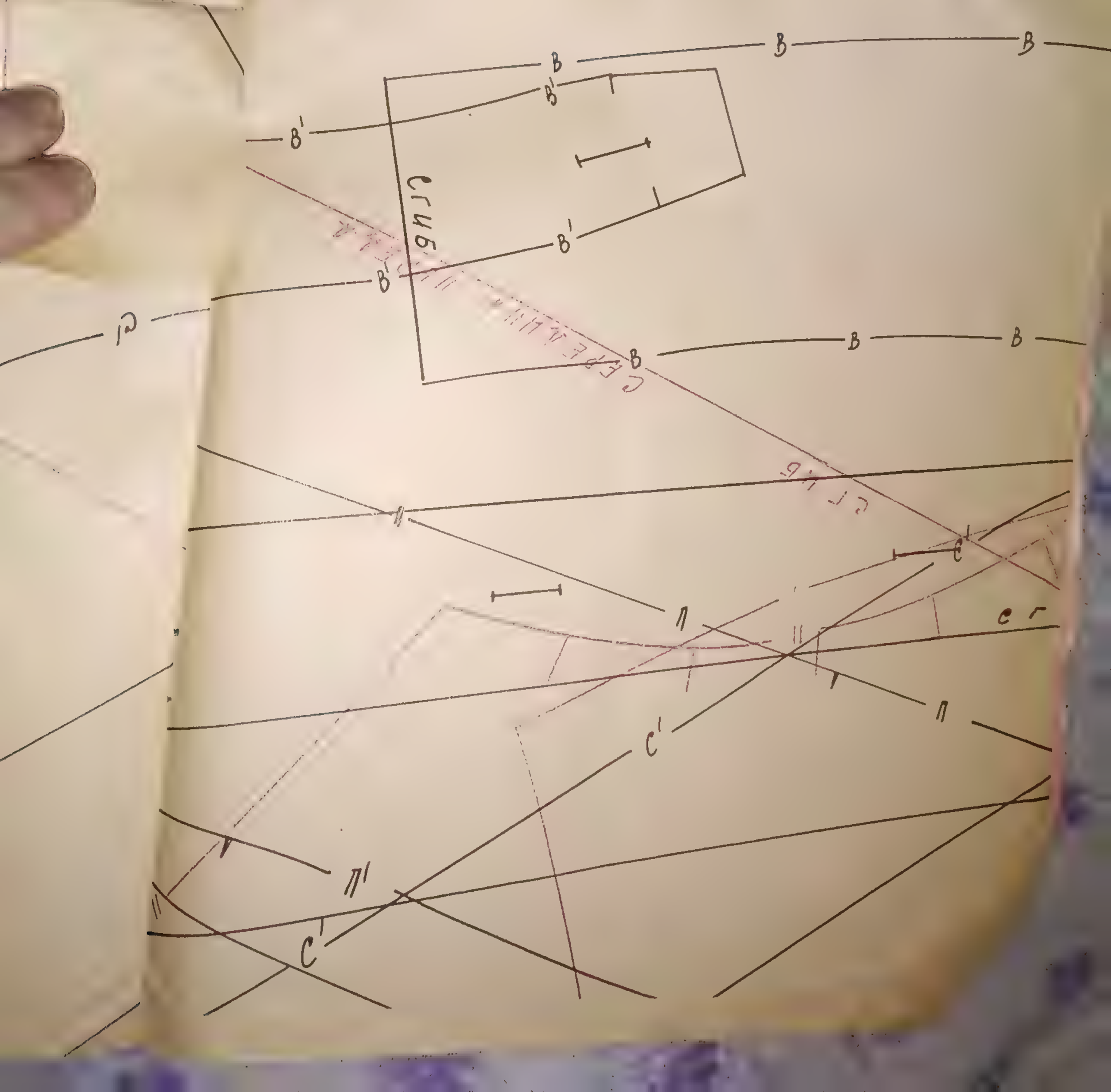
⇄ — направление вязания.
· — воздушная петля.
∅ — полустолбик без накида.
╳ — столбик без накида.
┬ — столбик с накидом.
╫ — столбик с двумя накидами.
⩚ — пучок из 3 столбиков с 3 накидами — провязать 1-й столбик с двумя накидами, оставляя непровязанной последнюю петлю на крючке. Затем таким же образом провязать следующий столбик и третий столбик. Далее все петли, лежащие на крючке, провязать за один прием.

А. КАНАШЕВИЧ.

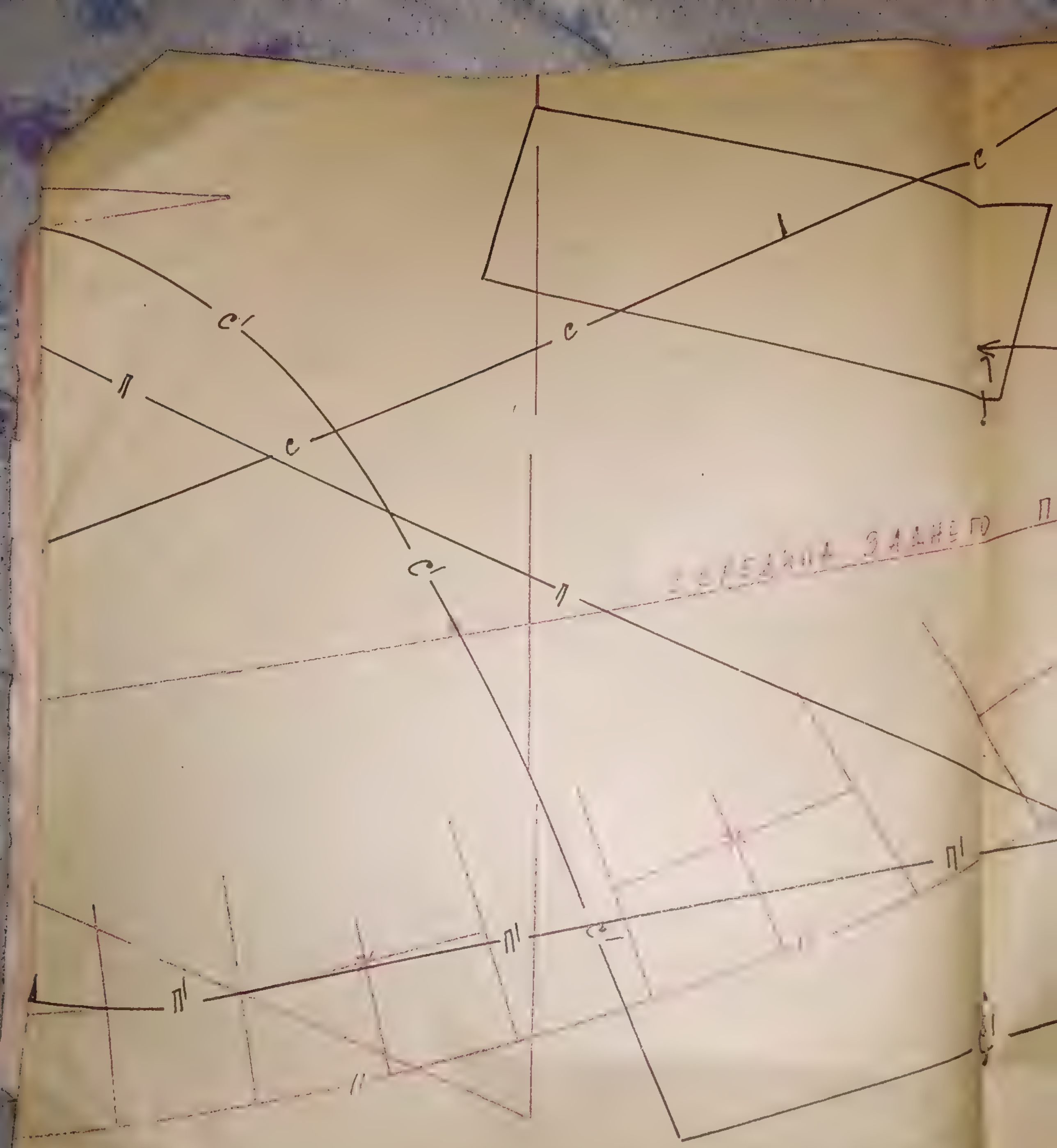
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНIЦА I СЯЛЯНКА»
№№ 5—6, 1992

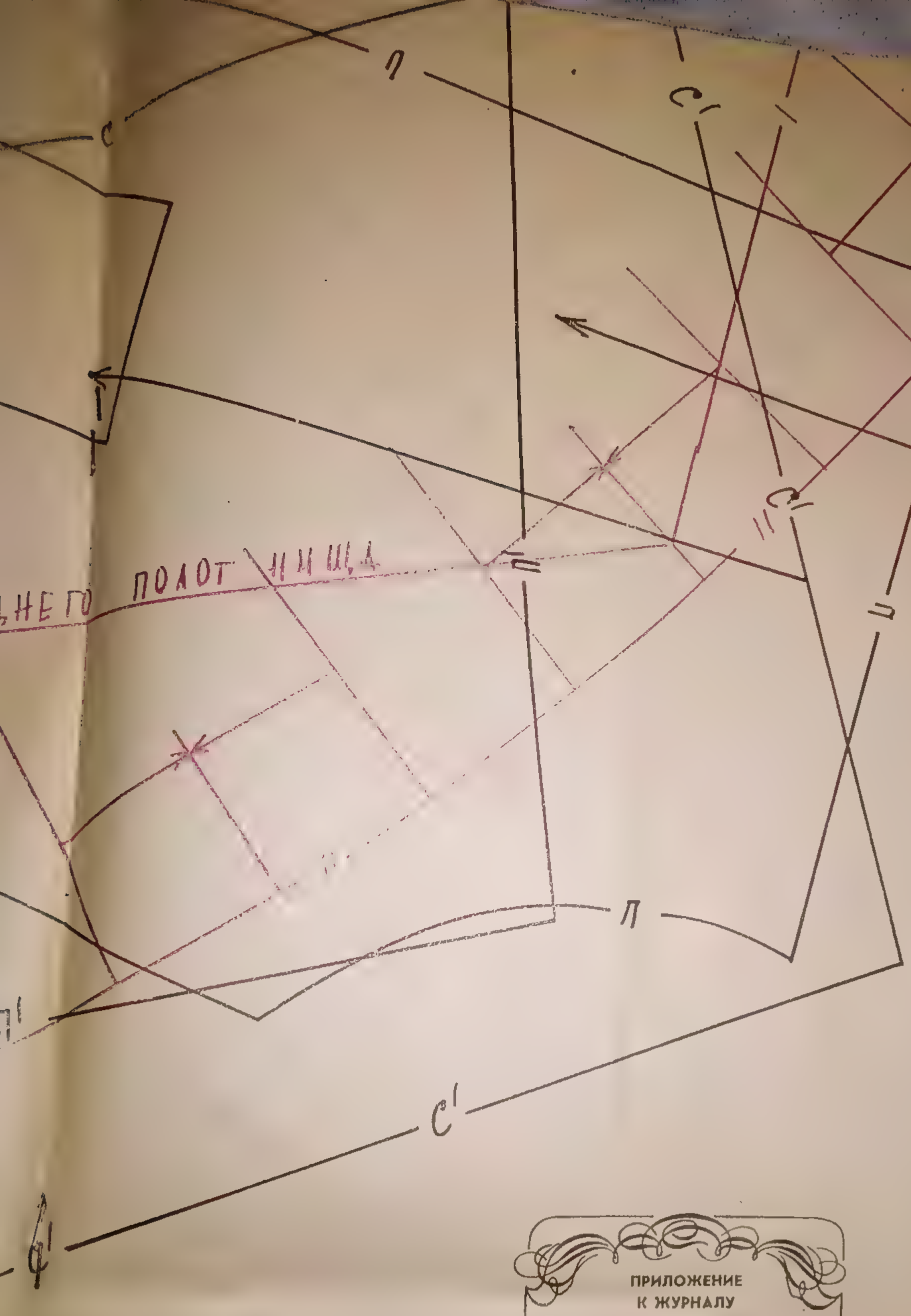


Расход ткани при ширине 90 см — 2 м 40 см.
Место втачивания листочки намечено на детали полочки. рукава по нижнему срезу присборите до 33 см. Манжеты рукавов (33 × 12 см, ширина в готовом виде 6 см) притачайте вкруговую. Конструкция рассчитана на подплечники.



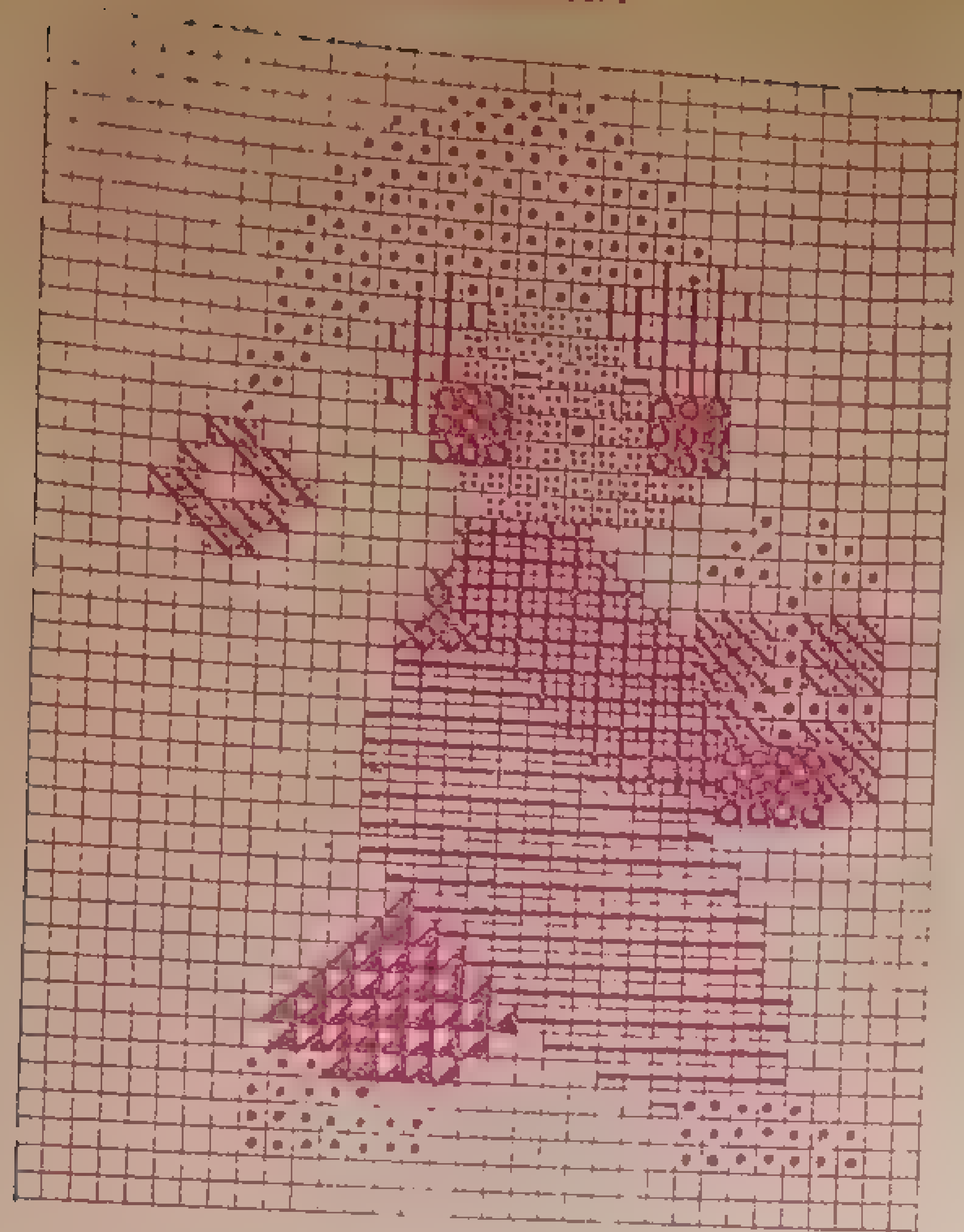
— 2 м 40
ено на д
рисборите
рина в г
эксплукция

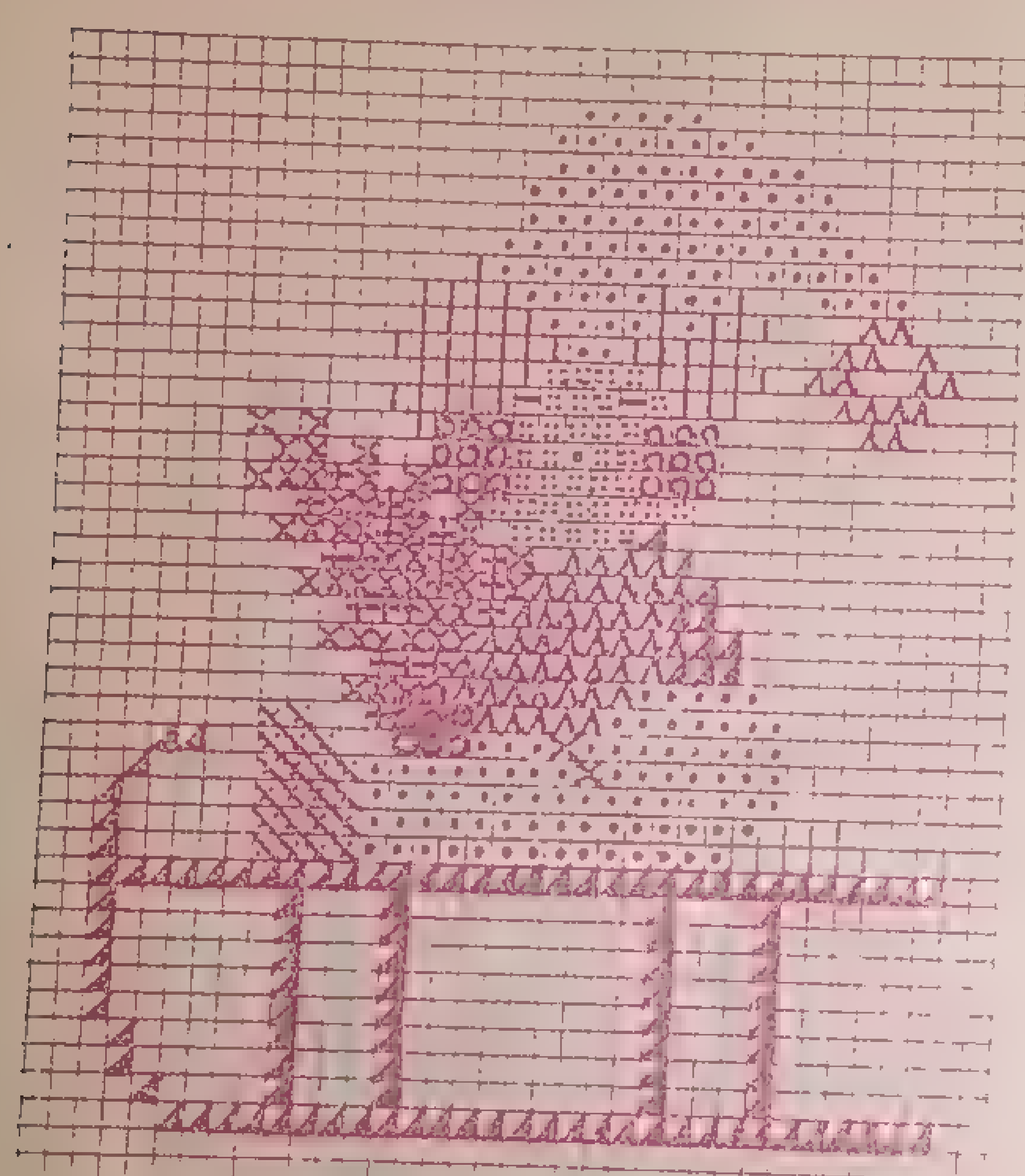

c
l
c
c
c
c
c
π
π
π
π
π
π



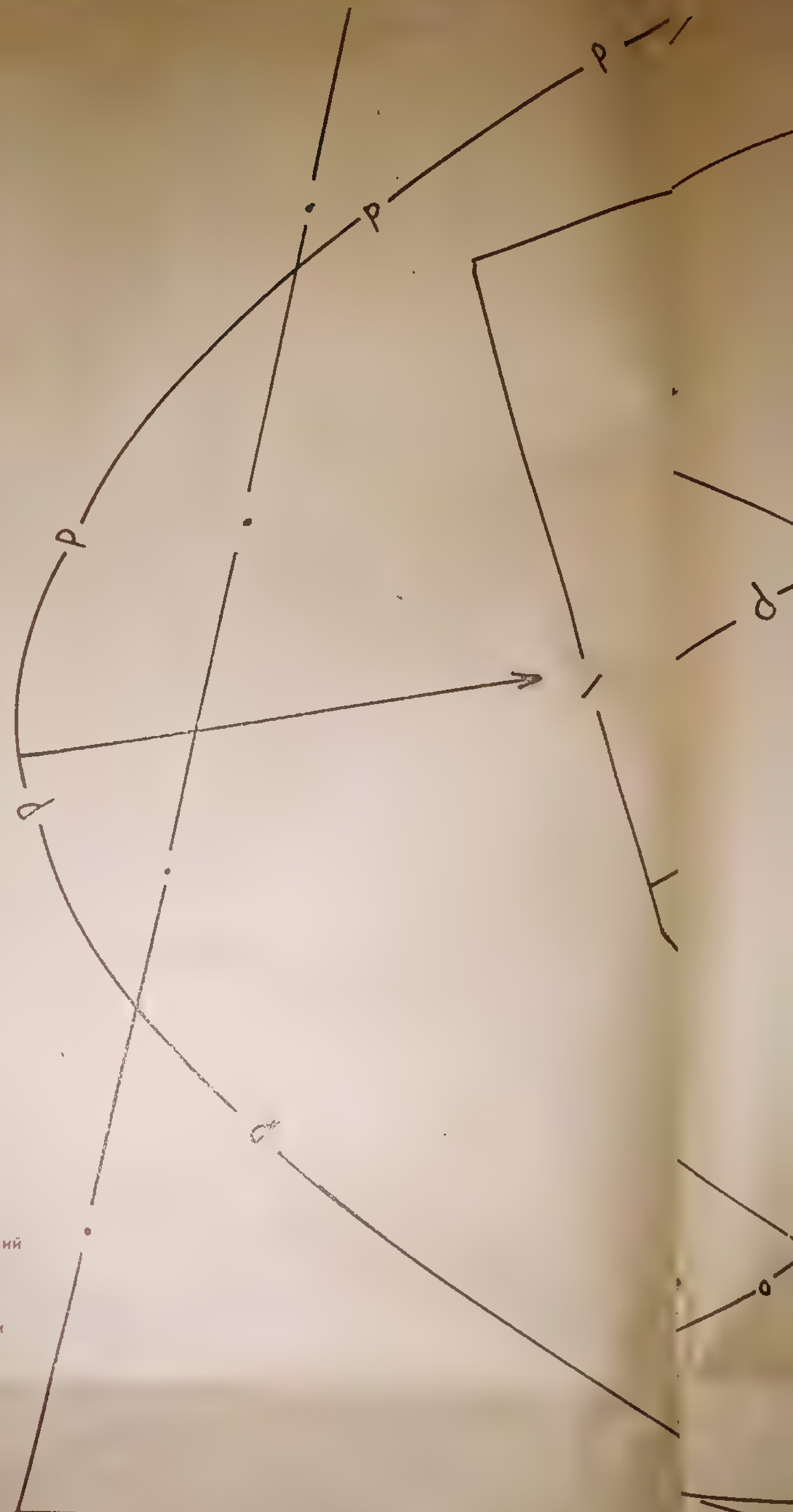
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№№ 5—6, 1992

ГНОМИКИ



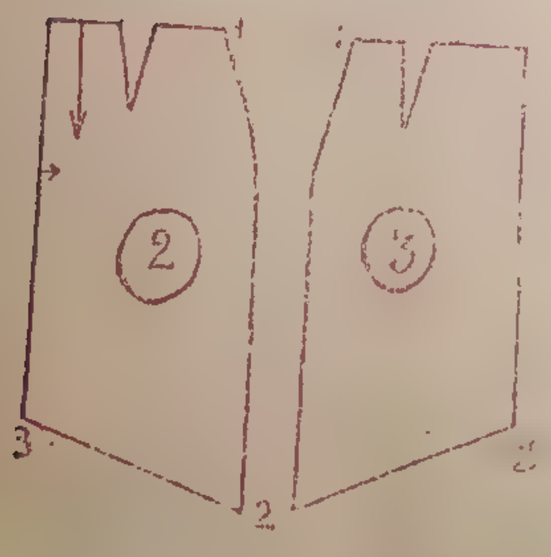


— темно-зеленый
— светло-зеленый
— фиолетовый
— красный
— розовый
— бледно-розовый
— светло-синий
— синий
— желтый
— оранжевый



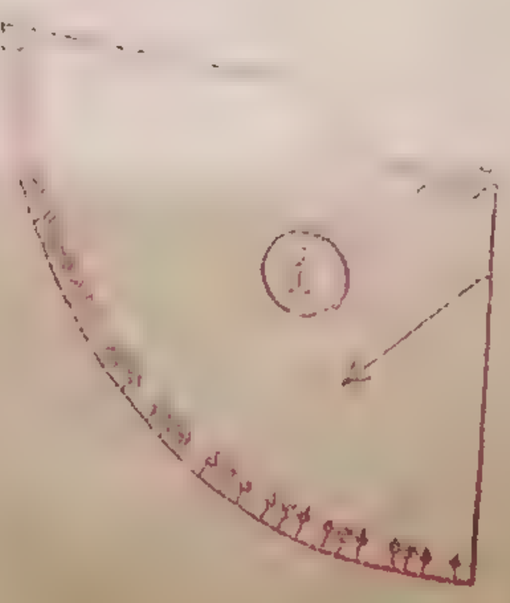
СЕРЕДИНА ПОЛОТНИЩА

ЮБКА



Размер 48. (Объем бедер 104).
Расход ткани 1м 60 см при ширине 140 см.

1. **Переднее полотнище** —·— 2 детали.
2. **Заднее полотнище** —/— 2 детали.
3. **Гофрированная деталь (для переднего и заднего полотнищ)** —//— 2 детали.

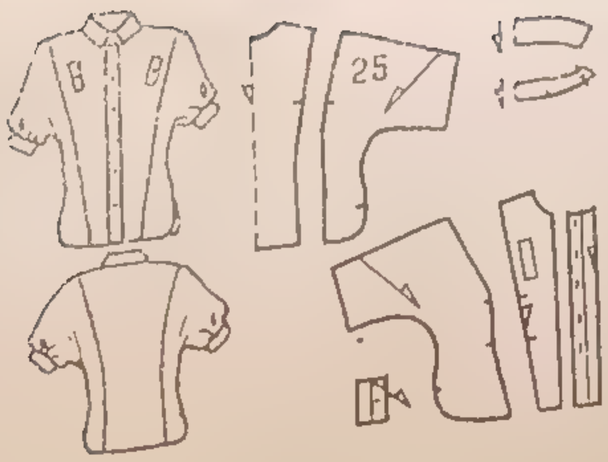


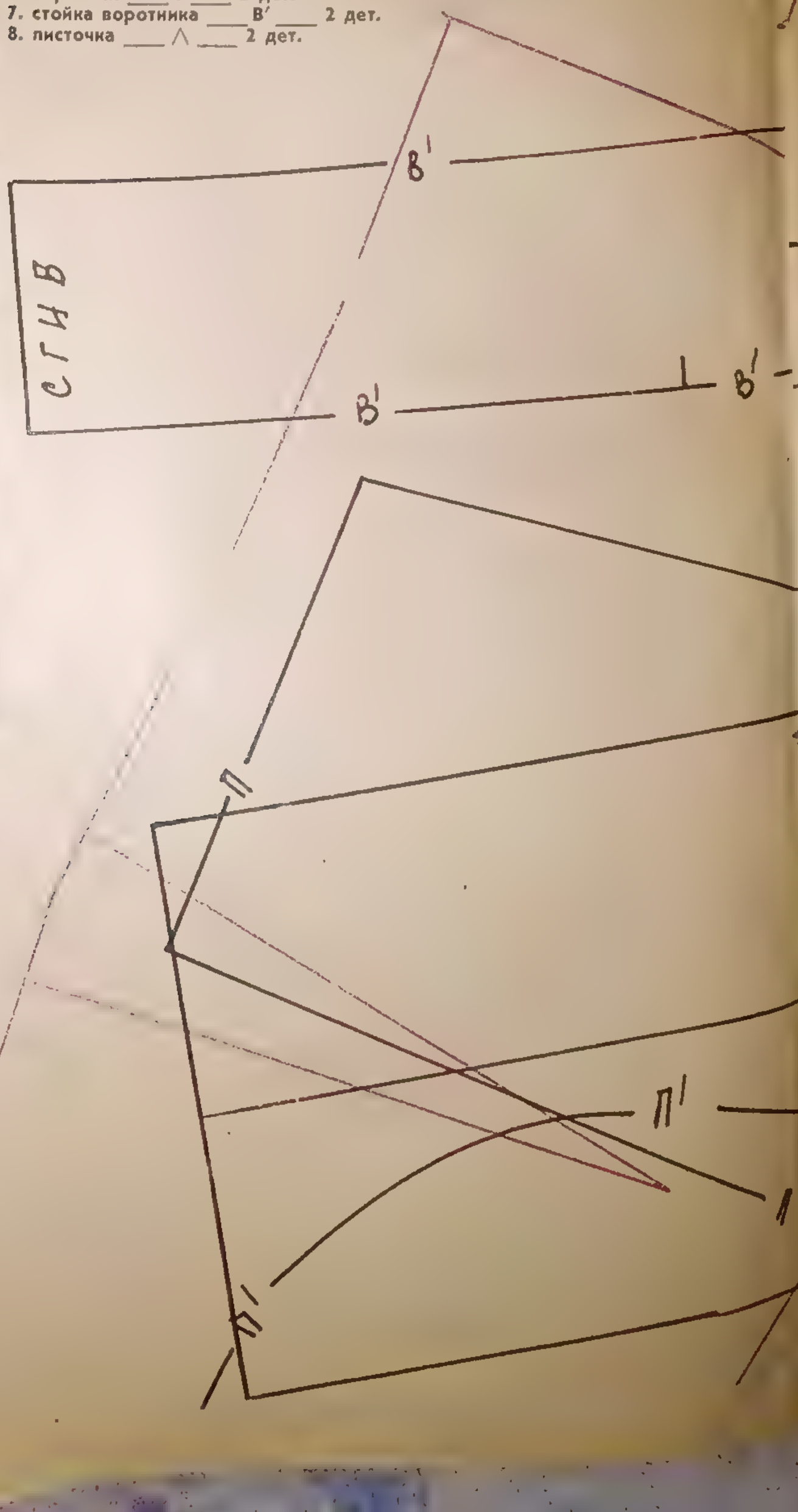
БЛУЗА
(164—112—120)

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

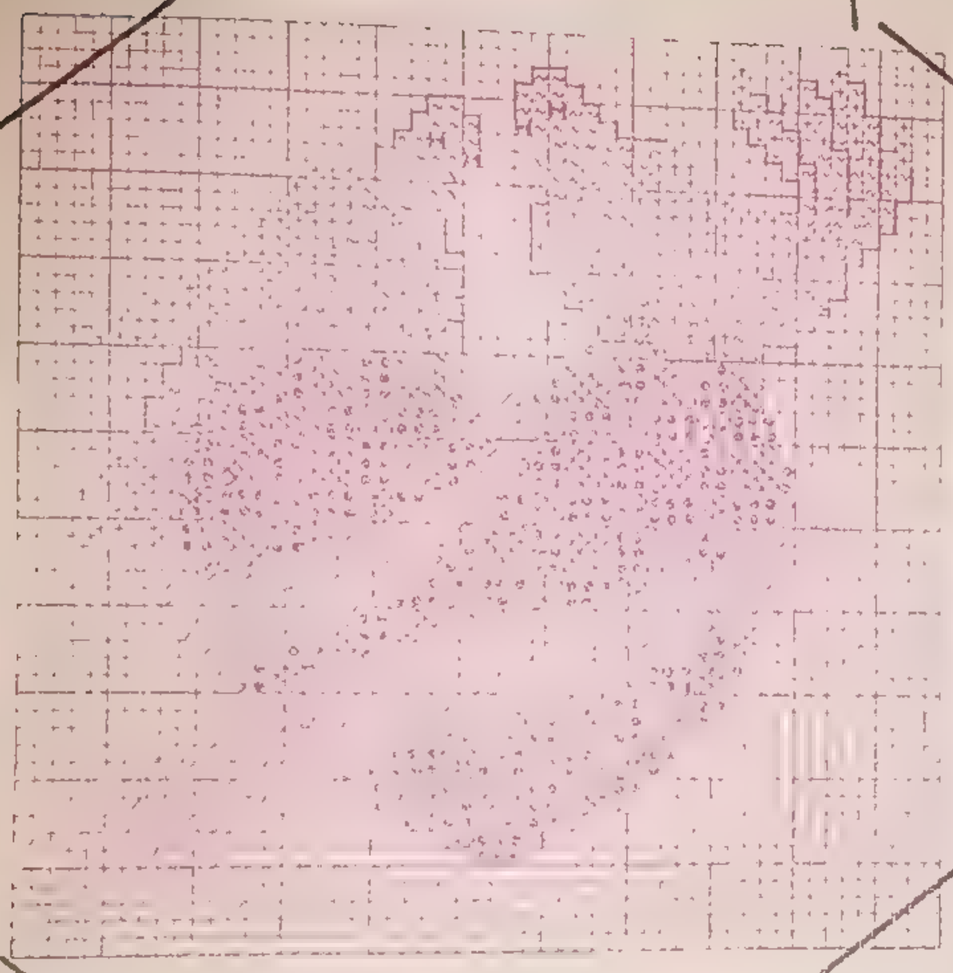
1. спинка ___ С ___ 1 дет.
2. боковая часть спинки ___ С′ ___ 2 дет.
3. боковая часть полочки ___ П′ ___ 2 дет.
4. полочка ___ П ___ 2 дет.
5. планка _____ 2 дет.
6. воротник ___ В ___ 2 дет.
7. стойка воротника ___ В′ ___ 2 дет.
8. листочка ___ ∧ ___ 2 дет.

Расход ткани при ширине 90 см
Место втачивания листочки наме
ки. Рукава по нижнему срезу п
Манжеты рукавов (33×12 см, ш
6 см) притачайте вкруговую. Ко
на подплечники.





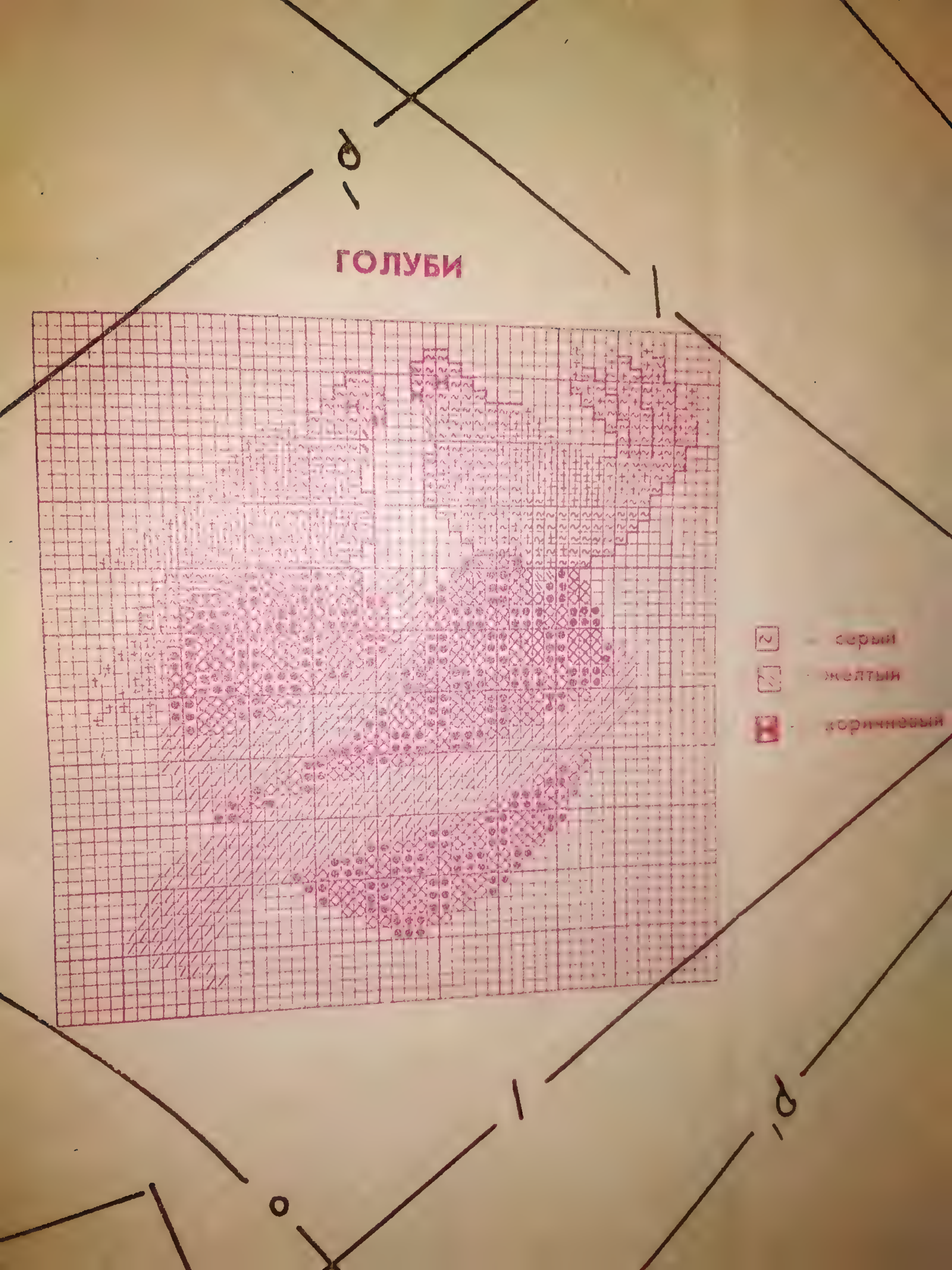
ГОЛУБИ



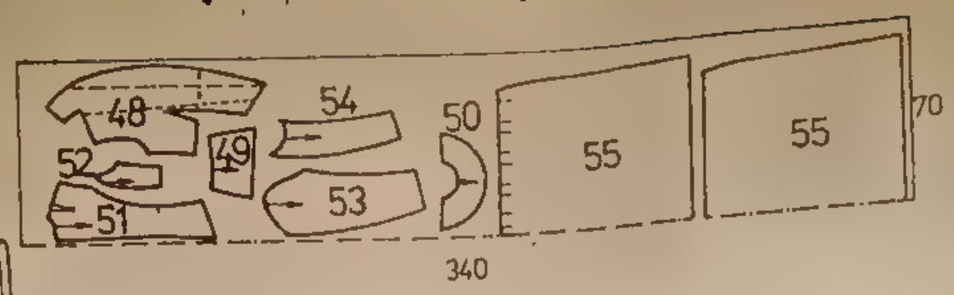
серый
желтый
коричневый

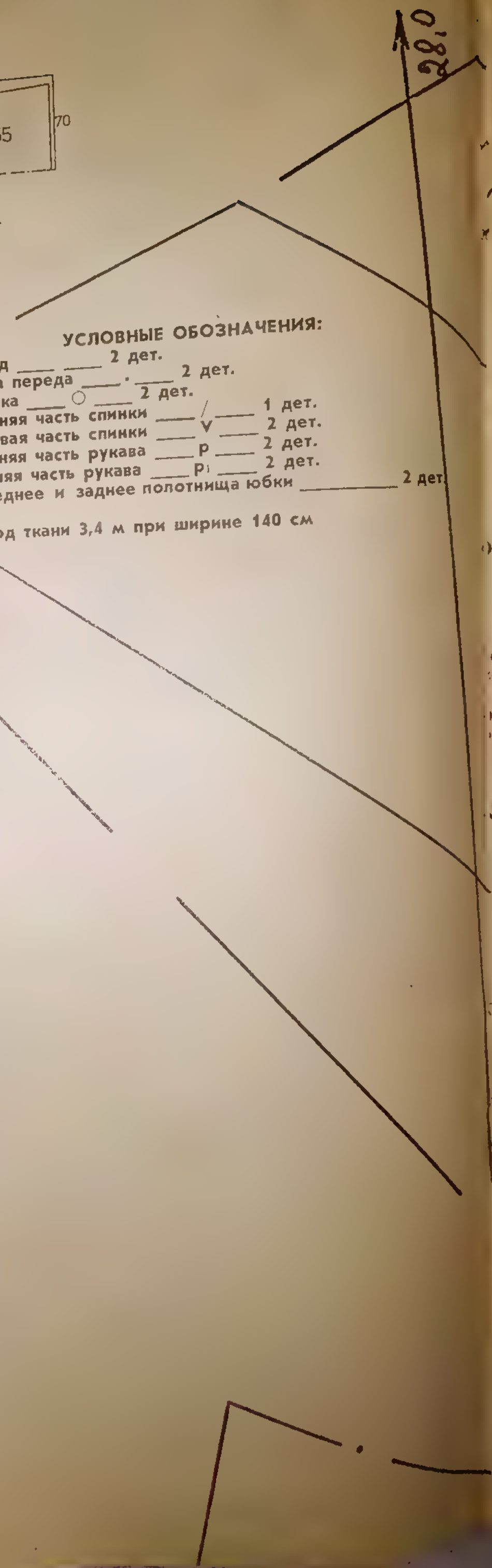
сный
овый

юзовый
летовый


ГОЛУБИ
серый
желтый
коричневый

КОСТЮМ
(165—92—98)



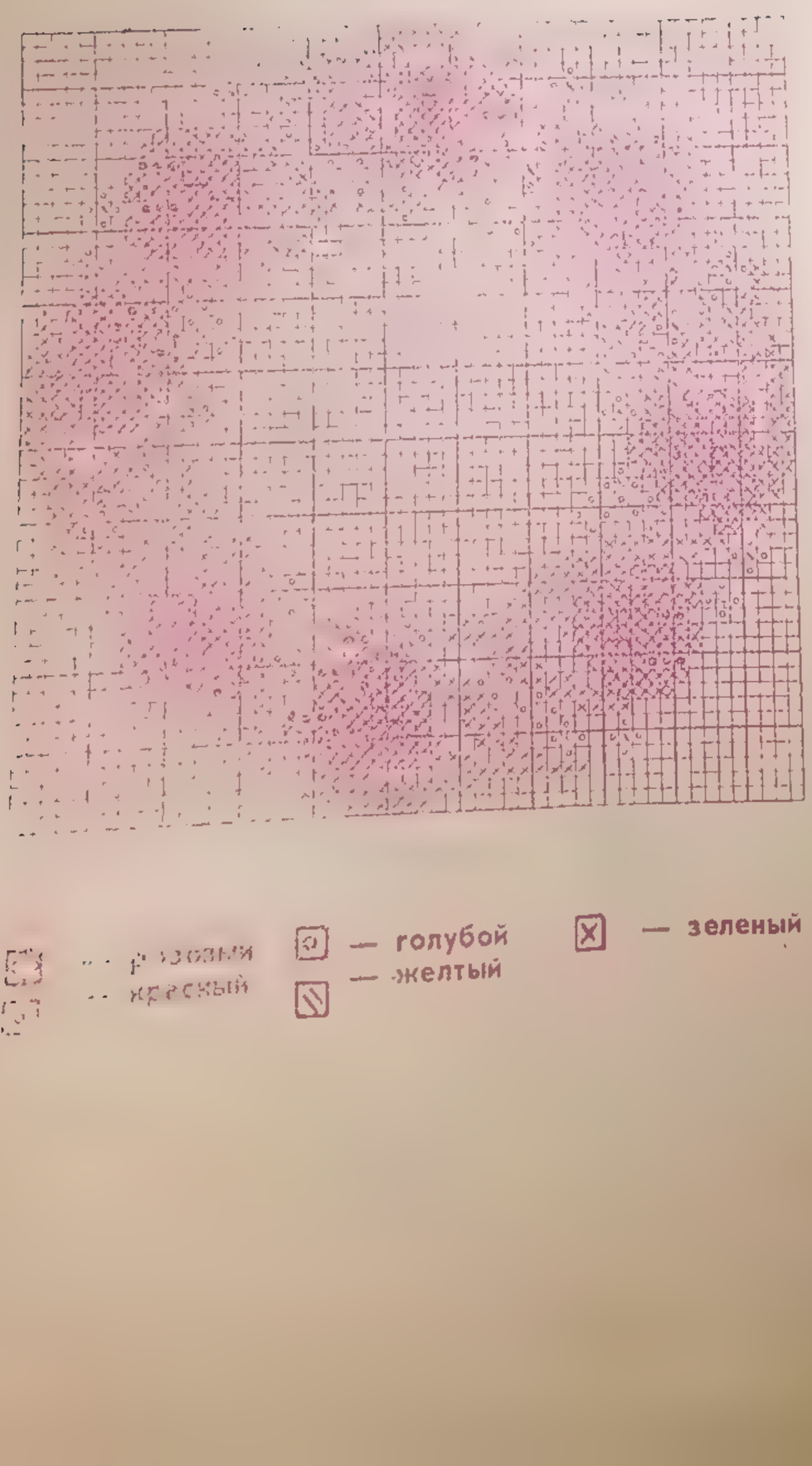


УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

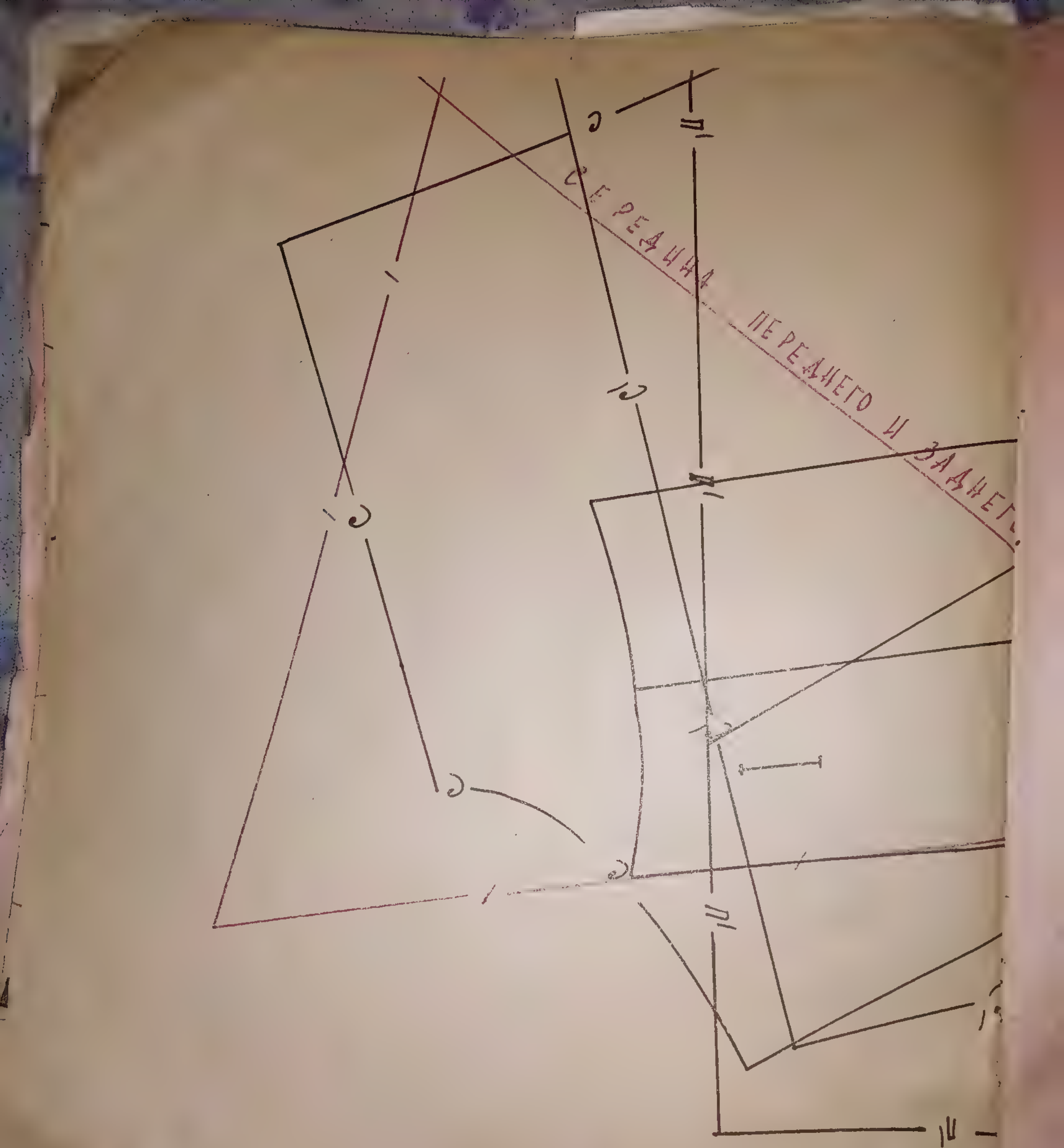
1. перед ____ ____ 2 дет.
2. баска переда ____ ____ 2 дет.
3. оборка ____ ____ 2 дет.
4. средняя часть спинки ____ ____ 1 дет.
5. боковая часть спинки ____ ____ 2 дет.
6. верхняя часть рукава ____ ____ 2 дет.
7. нижняя часть рукава ____ ____ 2 дет.
8. переднее и заднее полотнища юбки ____ 2 дет.

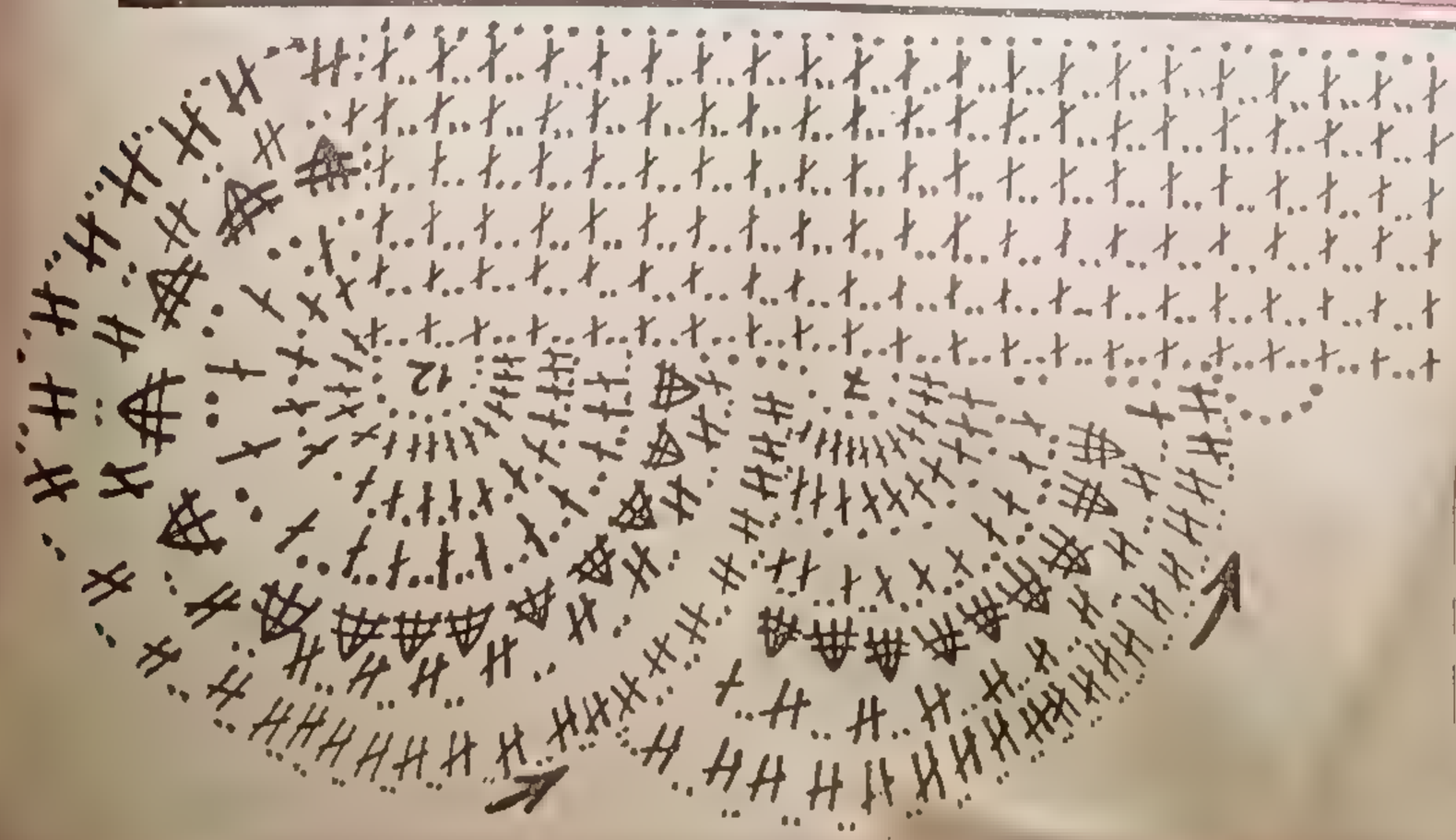
Расход ткани 3,4 м при ширине 140 см

ВЕНОЧЕК



— розовый
— красный
— голубой
— желтый
— зеленый


ПЕРЕДНЯЯ ПЕРЕДНЕГО И ЗАДНЕГО



Всем, кто желает научиться
кроить и шить, вязать
(спицами, крючком,
на вязальной машине)
и вышивать,
вышлю подробную
оригинальную программу
и рекомендации обучения.
Кроме того, делаю выкройки
моделей по вашему заказу
с подробным описанием пошива.
Вложите в письмо конверт
с обратным адресом.
231300, г. Лида,
ул. Варшавская, д. 47, кв. 1.
Масюкевич И. И.

Молодой маме

Чтобы ваш ребенок рос здоровым, красивым и жизнерадостным, очень важно правильно организовать питание на первом году жизни. Самая лучшая пища для него — это материнское грудное молоко, с ним он получает не только витамины, защитные тела от многих болезней, но и ласку, доброту. Но уже с первого месяца необходимо давать малышу сок, потому что витаминов и минеральных солей, поступающих с грудным молоком, недостаточно.

Начинать надо с 5—10 капель яблочного сока, увеличивая в течение 7—10 дней (в зависимости от переносимости) его количество до 1—2 чайных ложек. В это время может появиться сыпь на коже ребенка, беспокойство, понос. В таком случае сок следует разбавить кипяченой водой и давать малыми порциями или вообще отменить дней на 7—10. С двухмесячного возраста можно вводить черносмородиновый, вишневый и только с трех месяцев — сок морковный, свекольный, гранатовый, цитрусовый, клубничный, томатный. Помните, что свекольный и морковный соки слабят, а вишневый, гранатовый, черничный, черносмородиновый крепят желудочек. С виноградным соком лучше воздержаться до года, т. к. он вызывает брожение в кишечнике и дети бывают очень беспокойны из-за боли в животе. Весной с 3—6 месяцев лучше давать консервированные соки, в них больше витаминов, чем во фруктах. Общее количество соков детям до двух лет не должно превышать 100 мл в день. Помните, что большее количество вредно прежде всего для печени и поджелудочной железы.

С полутора месяцев вводить в меню ребенка яблочное пюре или тертое яблоко, начав с 1/2 чайной ложки и до 1—2 столовых ложек. Соки и пюре надо давать после кормления, т. к. они сладкие.

В 3—3,5 месяца можно давать яичный желток, сваренный вкрутую в течение 10 минут, растирая его с молоком или овощным пюре. Сырой желток полезен, но не рекомендуется детям, имеющим проявления диатеза, из-за сальмонеллеза у кур. Если ребенок его переносит неплохо, то начинайте с 1/8—1/4 желтка и до 1/2 ежедневно или давайте желток через день.

Всем здоровым детям в возрасте 4,5 месяца нужен творог, растертый с молоком. Начинайте с половины чайной ложки и доведите до 30 г в сутки. Если ребенку нездоровится, не делайте этого без совета с врачом.

С 4,5—5 месяцев вводится первый прикорм. Его следует давать перед кормлением. Каждый новый прикорм начинайте с 1—2 чайных ложек, постепенно увеличивая до 1/2—1 стакана. К другому виду прикорма можно переходить только после того, как ребенок привыкнет к первому, обычно дней через 15—20, а то и через полтора месяца. Нельзя вводить новый сок или прикорм во время болезни, в очень жаркое время года, за 10 дней до прививки и в течение двух недель после нее.

Прикорм лучше начинать с овощного пюре, после которого малыш охотно ест кашу. Пюре готовится сначала из одного, затем из смеси двух-трех овощей. Разводить его нужно молоком — грудным или кипяченым коровьим, можно отваром, если овощи выращены на своем огороде. В пюре добавляется немного растительного масла. Если ребенок неохотно ест овощное пюре, можно прибавить немного сахара. С шести месяцев добавляется зеленый лук, укроп и петрушка из расчета 3 г на 100 г пюре. После года можно давать горчицу и хрен.

Вторым прикормом в 5—5,5 месяца является молочная каша. В первые дни готовьте ее довольно жидкой, затем погуще — 4 чайные ложки крупы на 1 стакан молока. Начинать лучше с манной каши, она полезна детям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, но бедна железом, белковыми веществами и клетчаткой. Поэтому каши варите разные — овсяную, перловую, гречневую, рисовую, чередуя их. До варки крупу не следует дробить, а лучше растереть ее после готовности и добавить чайную ложку сливочного масла. Пшенную кашу до трех лет давать не следует, т. к. пшено содержит много серы и она накапливается в кишечнике. После полугода вводят в меню мясной бульон (до 50 мл) и мясной фарш (до 30 г). Используют нежирные сорта свинины, говядину, курицу, можно мясо кролика. Свежемороженую рыбу можно давать с 10 месяцев.

И третий прикорм — цельное молоко или кефир начинайте в 7,5—8 месяцев. Таким образом, к 9 месяцам вы будете иметь два кормления грудью и три прикорма. В 7,5—8 месяцев можно давать сухарик.

При недостатке или отсутствии молока у матери лучшей пищей для ребенка первых месяцев жизни является донорское молоко. Его следует стерилизовать, налив в бутылочку и поставив в кипящую воду.

При отсутствии или недостатке донорского молока приходится докармливать ребенка молочными смесями. Посоветуйтесь с врачом. Смесь давайте только после кормления грудью, лучше из ложечки, но можно из бутылочки. В соске должно быть несколько отверстий, чтобы молоко вытекало каплями, а не струей. Следите за стерильностью бутылки, соски, соблюдайте условия приготовления и хранения смесей, срок годности. Готовьте смесь непосредственно перед кормлением и храните не более 30—40 минут. Как развести смесь, указано на коробке или банке. Ни в коем случае не пользуйтесь молоком, тем более сливками, т. к. это может вызывать у ребенка понос или запоры.

Если же в продаже нет смесей или ребенок их не переносит, то можно готовить молочные смеси в домашних условиях. Для докорма ребенка первых трех месяцев жизни готовят смесь, содержащую две части молока и одну часть гречневого, рисового или овсяного отвара с добавлением сахара (2 чайные ложки на 200 мл смеси). Для разведения молока готовят отвар — 2 чайные ложки крупы перебирают, промывают и заливают 200 мл воды, варят на медленном огне 1,5—2 часа, затем добавляют немного соли и дают еще раз вскипеть. Имейте в виду, что овсяный отвар послабляет, а рисовый крепит.

Если ребенок употребляет смеси «Крепыш» или «Здоровье», а также разведенное молоко, то все прикормы вводятся на один месяц раньше.

С трех месяцев можно давать цельное молоко или кефир.

Следите за аппетитом малыша. Не следует его принуждать к еде или отказывать ему в дополнительной пище. С шести месяцев ребенок должен есть сидя, сначала на руках у взрослого, а с восьми месяцев самостоятельно за столом. В это же время учите ребенка все жидкое пить из чашки, а не из бутылки.

Желаю вам удачи!

Н. ЕРОФЕЕВА,
зам. гл. врача 1-й детской поликлиники г. Минска.

ВНИМАНИЕ!

Читала в вашем журнале несколько писем матерей, у которых дети болеют эпилепсией. А я знаю средство, которое со времен прабабушек помогает избавиться от нее. Если кому понадобится моя помощь, с дорогой душой помогу. Обращайтесь ко мне, пишите. Адрес есть в редакции.

Лилия Ивановна.

ЗЕЛЕНАЯ ДЕЛЯНКА

ЛЕТНИКИ

Тот, кто хотя бы один раз посетил Ботанический сад в Минске, не мог не обратить внимания на цветущие клумбы летников. Это цветы, у которых семена вызревают в течение одного сезона. Любуясь этим многоцветьем, не раз мечтала сделать у себя на даче хотя бы одну клумбу непрерывного цветения. Потому что, если мы сажаем только луковичные и клубнелуковичные растения, то имеем цветы всего три раза в году: весной — в основном нарциссы и тюльпаны, летом — пионы, осенью — гладиолусы и георгины. Бывает, неделями клумбы остаются пустыми. А как кстати были бы летники, которые по продолжительности цветения и яркости окраски цветков превосходят другие группы цветов!

Начала изучать литературу, знакомиться с цветоводами-любителями. Мастер своего дела — Мария Антоновна Гончарко, она живет в Пружанах. Огород Марии Антоновны — сплошной цветник. Когда у меня на клумбах было бедно — тюльпаны отцвели, а пионы — поздние,— у Марии Антоновны грядки полыхали цветением. Особенно удивили меня анютины глазки (виола). Не только привычные желто-голубые, но и коричневых, шоколадных, почти черных тонов, с бархатистыми лепестками. Высевая анютины глазки в разные сроки, она делает из них бордюры на клумбах.

Советы Марии Антоновны пригодились и мне. Ими хочу поделиться с читателями.

Во-первых, не все летники высеваются просто в грунт, многие из них выращиваются рассадой. Под зиму и даже зимой можно сеять флокс летний, астру китайскую, космею, ноготки. Почву под них готовят осенью так же, как и весной. Цветы, посеянные осенью, зацветают немного позднее, чем выращенные рассадой, но они более здоровые и крепкие. На рассаду семена летников высевают в ящики в основном в конце февраля — начале марта. В этом году срок мы уже упустили, но если будете покупать рассаду на рынке, то имейте в виду, что зацветают летники в разное время.

По срокам цветения их можно разделить на три группы. Через 8—9 недель после посева зацветают алиссум, василек, дельфиниум летний, гвоздика китайская, календула, люпин летний, космея, иберис и др. Через 10—12 недель зацветают годеция, резеда, душистый горошек, львиный зев, астры ранние, через 13—14 — вербена, левкои, астры поздние, флокс летний, циния, петуния бахромчатая. Поэтому, если вы хотите сделать цветущую клумбу на все лето, покупайте рассаду разных групп. Например: когда я сею под пленку огурцы в первых числах мая, одновременно высеваю рядочек цветов — астры, цинии, сальвии и др. Через неделю — две начинают всходить цветы. Пока огурцы подрастут, мои цветы им не мешают. А как только минует угроза заморозков, пересаживаю цветы на клумбу. Лучше делать это вечером в пасмурную погоду.

Необязательно засаживать клумбу только летниками, можно чередовать их с многолетними цветами, только надо помнить, что в основном все летники любят солнечные места. Однажды посеяла космею между кустиками монтбреции. Это было чудо. Они цвели одновременно. Среди раскидистых редких веточек космеи чудесно разместились остроконечные листья монтбреции.

Летники используются для разных целей: оформления клумб, групповых посадок, для вертикального озеленения (душистый горошек), для зимних букетов (сухоцветы).

Как разместить цветы на клумбе? Поверхность клумбы делают выпуклой, а цветы сажают так, чтобы в центре были более высокие растения, ближе к краям — более низкие. Добавляют немного декоративно-лиственных. Как правило, летники высаживают между многолетниками, имеющими непродолжительный период цветения. Края клумбы обсаживают самыми низкими цветами — делается бордюр. Имеется ли в виду сочетание цветов? Обязательно. Наиболее красивые сочетания: красный с зеленым, оранжевый с синим и желтый с фиолетовым. Закон гармонии колеров говорит: можно использовать любой колер на клумбе или на всем цветнике, но интенсивность должна возрастать от края к середине клумбы, например, от светло-розового к ярко-красному в центре. Нейтральные колеры — белый и черный. Сочетание красного и фиолетового воспринимается тяжело, а если разобщить эти два цвета белым, общий тон смягчается.

А теперь немного об отдельных летниках. Для бордюров годятся агератум (долгоцветка), алиссум (бурачок), низкорослые бархатцы, вербена, резеда, анютины глазки.

ЛЬВИНЫЙ ЗЕВ цветет с конца июня до октября. Сеют в марте в ящики, в мае высаживают в грунт.

АСТРЫ. Период цветения — 40—60 дней. Переносят пересадку и в цветущем состоянии.

ГВОЗДИКА ШАБО — многолетнее растение, но используется как однолетник. Зацветает в то время, когда кончаются весенние цветы. Очень красива на клумбах, любит солнечные места.

ИБЕРИС — самый неприхотливый цветок, используют для бордюров, каменистых горок.

НАСТУРЦИЯ — растение теплолюбивое, ползучее. Используют для бордюров, а также на откосах, балконах, в беседках.

ПЕТУНИЯ цветет с конца июня до заморозков.

САЛЬВИЯ. Хороши цветы на клумбах, в массивах, в вазах, на балконах.

ТАБАК ДУШИСТЫЙ вырастает до 70—80 см в высоту. Цветки издают аромат только вечером и в пасмурную погоду. Цветет с июня до заморозков. Этот цветок сажают рядом с красивоцветущими растениями.

ФЛОКС ЛЕТНИЙ И ЦИННИЮ сажают на открытых солнечных местах, растения довольно высоки, поэтому отводят им место ближе к центру клумбы.

КОСМЕЯ (КРАСОТКА) — соцветия белые, розовые, красные. Используют для посадки с декоративно-лиственными растениями. Хорошо цветет на солнечных местах с относительно бедной почвой.

ЛЕВКОЙ ЛЕТНИЙ (маттиола) — цветки (белые, розовые, кремовые) с сильным пряным ароматом. В открытый грунт высаживают в начале мая, цветет с июня по август.

Летников очень много. Какие выбрать — дело вкуса. Они прибавят вам забот. Но зато в таком цветнике вы найдете отдых и наслаждение.

Л. ВАСИЛЬЕВА.

ПРЕДЛАГАЮ КЛЕМАТИСЫ

Если хотите, чтобы у вас поселились очаровательные лианы клематисов, пишите по адресу: 225351, Брестская обл., Барановичский р-н, д. Великие Луки, Ломонос Елене Брониславовне. Высылаю саженцы разных цветов на 50 рублей — 5 кус[illegible] или 10 кустов на 100 рублей.

СЕМЕНА — ПО[illegible]ОЙ

Пришлите конверт [illegible]свой каталог на семена.

Адрес: 348026, [illegible]. Луганск, а/я № 7, Л. А. Янк[illegible]ская.

ЗАБЫЛИ ВЫ!

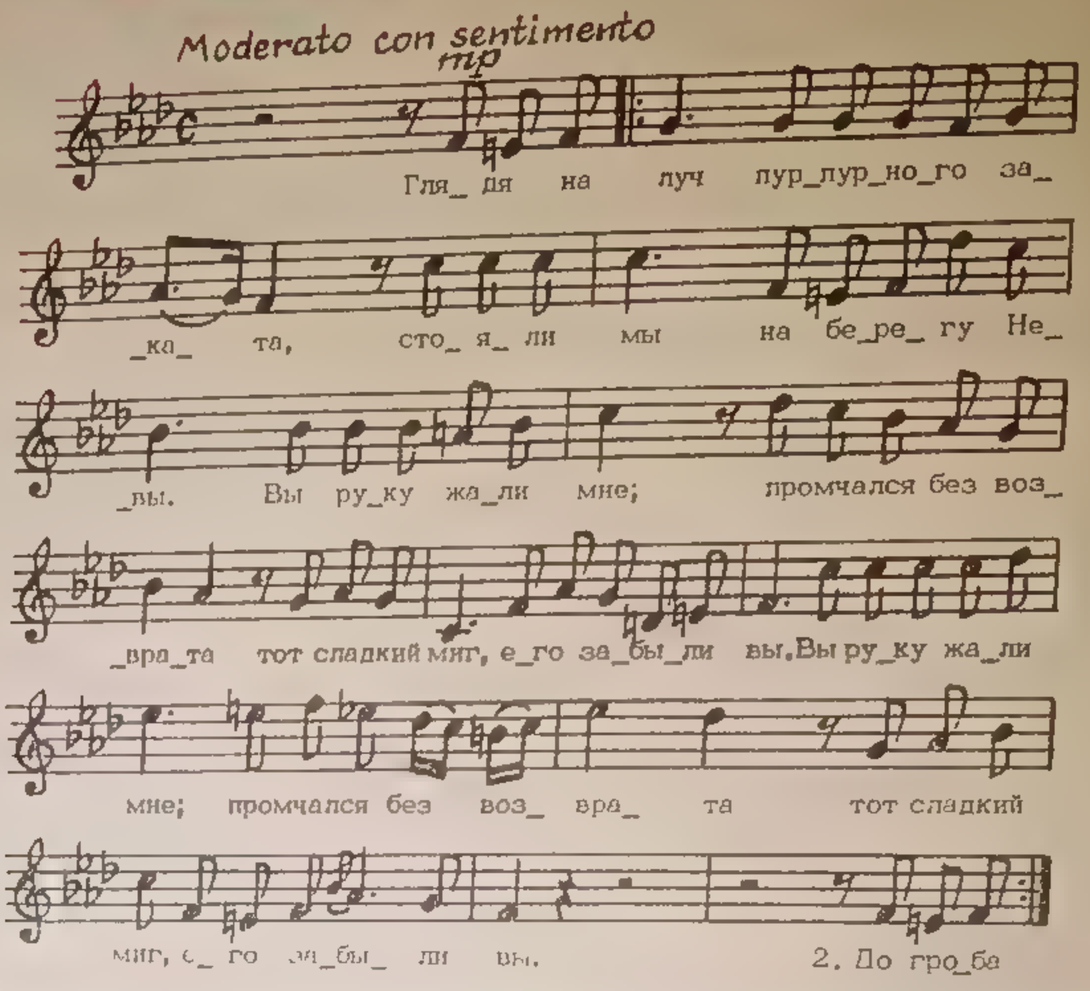
Слова П. КОЗЛОВА

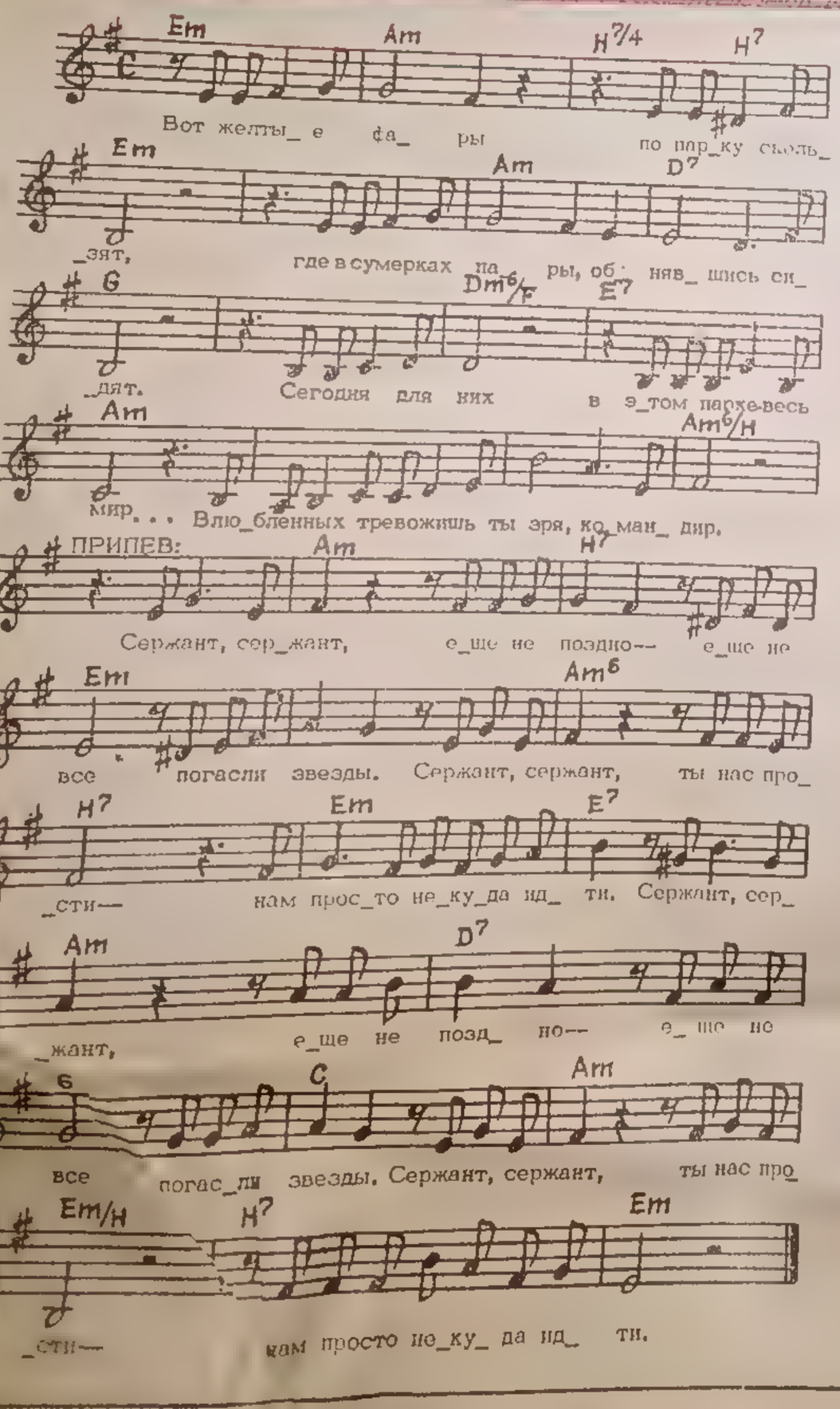
Музыка А. ОППЕЛЯ

Глядя на луч пурпурного заката,
Стояли мы на берегу Невы.
Вы руку жали мне;
Промчался без возврата
Тот сладкий миг, его забыли вы.

До гроба вы клялись любить поэта;
Боясь людей, боясь пустой молвы,
Вы не исполнили священного обета,
Свою любовь, и ту забыли вы.

Но смерть близка, близка моя могила;
Когда умру,— как тихий шум травы,
Мой голос прозвучит и скажет вам уныло:
Он вами жил, его забыли вы.





ВЛЮБЛЕННЫХ ТРЕВОЖИШЬ ТЫ ЗРЯ...

Слова М. ГУСЬКОВА

Музыка Е. ВАНИНОЙ

Вот желтые фары по парку скользят,
Где в сумерках пары, обнявшись, сидят.
Сегодня для них в этом парке — весь мир...
Влюбленных тревожишь ты зря, командир.

ПРИПЕВ: Сержант, сержант,
Еще не поздно —
Еще не все погасли звезды.
Сержант, сержант,
Ты нас прости —
Нам просто некуда идти.

На летних скамейках сидим до утра,
На эту жилплощадь у всех ордера.
И ветер ночной — как шальной музыкант...
Куда нам деваться с любовью, сержант!

ПРИПЕВ.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБРЫ́ДЛЫ — надоевший, постылый.
АДГУКНУ́ЦЦА — откликнуться, отозваться.
АПАНАВА́ЦЬ — объять, охватить, одолеть.
АПАНТА́НА — неистово.
АПРАНА́ЦЦА — одеваться.
АХВЯ́РА — жертва.
БУ́СЕЛ — аист.
ВА́РТАСЦЬ — достоинство, цена.
ВЯЛІ́КДЗЕНЬ — Пасха.
ДОБРАЗЫЧЛІ́ВЫ — благожелательный.
ЖУРБО́ТНЫ — грустный, печальный.
ЗБЯНТЭ́ЖЫЦЦА — смутиться, растеряться.
ЗВАР'ЯЦЕ́ЦЬ — сойти с ума, обезуметь.
КАХА́НКА — любовница.
КВАКТУ́ХА — наседка, квочка.
КРАСАВІ́К — апрель.
КРА́ТЫ — решетка.
КРАЯВІ́Д — пейза́ж.
КРЫ́ЎДЗІЦЬ — обижать.
КУРАНЯ́ — цыпленок.
ЛЕС — судьба, рок.
МАНА́ — ложь, враньё.
НАПРАДВЕ́СНІ — ранней весной.
НАТХНЕ́ННЕ — вдохновение, воодушевление.
НАЧЫ́ННЕ — инструменты, утварь.
НАЯ́ЎНАСЦЬ — наличие.
НЯЎРЫ́МСЛІВЫ — непоседливый, нетерпеливый.
НЯЎТУ́ЛЬНА — неуютно.
ПАДА́ТАК — налог.
ПАДЛЕ́ТАК — подросток.
ПАДНЯБЕ́ННЕ — нёбо.
ПАЗЫ́КА — заём, ссуда.
ПАКУ́ТА — страдание, мучение.
ПАРА́ДА — совет.
ПАТЭ́ЛЬНЯ — сковорода.
ПАЧУЦЦЁ — чувство.
ПЕРАВА́ГА — перевес, преимущество.
ПО́ЗВА — повестка.
ПО́ЗІРК — взгляд, взор.
ПО́СТАЦЬ — фигура, осанка.
ПО́ЎНЯ — полнолуние.
ПРАМЯНЕ́ВЫ — лучевой.
ПРЫГАЖУ́НЯ — красавица.
ПРЫПЫ́НАК — остановка.
ПРЫТУ́ЛАК — приют, убежище.
РАХМА́НЫ — кроткий, покладистый.
РУХО́МЫ — подвижный.
СВЯ́ТА — праздник.
СЕ́ДАЛА — насест.
СКА́РБ — сокровище, драгоценность.
СКА́РГА — сетование, жалоба.
СКАРЫ́НКА — корка.
СПА́ДЧЫНА — наследие, наследство.
СПРЭ́ЧНЫ — спорный.
СУМАВА́ЦЬ — скучать, тосковать.
СХЛУСІ́ЦЬ — соврать, солгать.
СЦІ́ПЛЫ — скромный.
СЯВЕ́НЬКА — лукошко.
УВА́ЖЛІВА — внимательно.
УЗНЕ́СЛЫ — возвышенный.
УЛАДКАВА́ЦЦА — устроиться, упорядочиться.
УЛІ́К — учет.
УРАЧЫ́СТА — торжественно.
ФУ́ТРА — мех, шуба.
ХМА́РА — туча.
ЦІ́СК — давление.
ЦУДО́ЎНЫ — чудесный, великолепный.
ЧАРО́ЎНЫ — волшебный, обаятельный.
ШМА́Т — много.
ШПА́К — скворец.
ШУКА́ЦЬ — искать, разыскивать.

ГУМАРЭСКА

Таццяна СЕРГА

ХАЧУ ЗАМУЖ

Замуж хачу. Не, вы не зразумелі. Муж у мяне ёсць. Як бы гэта вам растлумачыць! Ну вось вы, напрыклад, не басанож прыйшлі. А хочаце італьянскія туфлі! Вось бачыце. У вас ёсць, а вы хочаце. І ў мяне муж ёсць, а замуж усё-такі хочацца. Не яшчэ раз. А проста замуж. Да гэтай пары не зразумелі! Ну вось вы чаю хочаце! А што ў вас у пакеціках! Чай грузінскі! Чаго ж вам яшчэ трэба! Чаю! Дык у вас жа ёсць. А-а-а! Вы чаю хочаце. А той тып яшчэ большага. Есці няма чаго, а ён галадоўку аб'явіў. Яна ўжо ёсць, а ён яе аб'явіў! І чакае, якая рэакцыя будзе з боку парламента.

А цяпер кватэра... Яна ў мяне ёсць. А я ўсё роўна хачу кватэру. Тое, што ў мяне ёсць, хіба кватэра! Я і хачу кватэру! Адчуваеце розніцу! І аб зарплаце мару. Не, не аб вялікай... І нават не аб прыстойнай. Проста аб зарплаце. Праўда, яе мне рэгулярна даюць. Пятага і дваццатага. А я зноў і зноў хачу — зарплату. І замуж. Дарэчы, пра мужа. У яго справы яшчэ горшыя. Ён працаваць хоча. Сядзіць на рабоце з дзевяці да шасці, прыходзіць пахмурны, як прусак.

«Разумееш,— кажа,— я працаваць хачу!» А я замуж! Ды што там замуж! Проста жыць хочацца. Не, я, безумоўна, жыву. Але хіба гэта жыццё! Ды д'ябал з ім, з гэтым жыццём! Хачу замуж!

Пераклаў з рускай В. БАБЕЙ.

Мал. Ю. РЫЖЫКАВА.

КЛУБ ОДИНОКИХ

напоминает: если и вы хотите опубликовать свое объявление, переведите, пожалуйста, 25 рублей в Минск на расчетный счет «Работніцы і сялянкі» — 609672 в Белпромстройбанке. Код 153001369, корр. счет 300166669. Туда же следует перевести 5 рублей и тем, кто захочет получить адрес нужного абонента. А квитанцию пошлите в редакцию, вложив и конверт с обратным адресом.

. . .

Одинокие пенсионеры, давайте познакомимся! В дружбе и взаимопомощи нам легче будет пережить эти тяжелые времена. Мой адрес: 213860. Глуск Могилевской области. До востребования, Н. Ковалевич.

. . .

Помогите моей дочери и внукам. Пять лет назад умер наш зять, военнослужащий. Дочь Татьяна, 1953 года рождения, высокая, красивая, скромная, работает медсестрой. Мальчики славные, учатся в 1-м и 7-м классах. Материально обеспечены, получили новую квартиру, но живут больше с нами. Мы — ветераны войны, семья у нас хорошая. Вдруг откликнется вдовец, пусть и с детьми. Поможем всех поставить на ноги.

Людмила Ивановна.

. . .

Умерла жена, детей нет, в 70 лет остался один, к тому же инвалид по зрению. Но чувствую себя неплохо. Живу в деревне на Минщине, имею хороший дом, большой сад, коекакое хозяйство, получаю пенсию. По хозяйству делаю все сам, труднее с домашними — кухонными делами. Если есть где-то такая же одинокая немолодая деревенская женщина, я пригласил бы ее жить к себе.

Адрес в редакции.

Иосиф Антонович.

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

№ 5—6
1992

ШТОМЕСЯЧНАЕ ВЫДАННЕ ДЛЯ ЖАНЧЫН І СЯМ'І.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.

Рэдакцыйная калегія:
Р. А. БАРАВІКОВА,
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.

Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.

Карэктар
М. У. ВАСІЛЕЎСКАЯ.

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь і журналісцкі калектыў рэдакцыі часопіса «Работніца і сялянка».

«Работница и крестьянка» — ежемесячный журнал для женщин и семьи на белорусском языке.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 28.02.92 г.
Падпісана да друку 23.04.92 г.
Фармат 60×90 1/8.
Папера кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 11,50.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 700 045.
Зак. 881.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Кошт нумара — 3 рублі.

Друкарня выдавецтва «Беларускі Дом друку». 220041. Мінск, пр. Францыска Скарыны, 79.

СПОНСАР — Дзяржаўны камітэт Рэспублікі Беларусь па прамысловасці і міжгаліновых вытворчасцях.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВОКЛАДКІ: святочны нацюрморт.
Фотакампазіцыя А. ЛАБАДЫ.

Трыкатажнае адзенне Віцебскага камбіната імя КІМ—

ГЭТА

СУЧАСНЫ
СТЫЛЬ,
ЭЛЕГАНТНАСЦЬ,
ЯКАСЦЬ!

210012, Віцебск,
вул. М. Горкага, 42.

Кошт нумара — 3 рублі. Індэкс 74995

ISSN 0131-2055

РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА

ЛЮТЫ 1983

Мінская фірма
«МІЛАВІЦА»
працуе
толькі
для жанчын.
Нядаўна
фірма адкрыла
ў сталіцы
на вуліцы
Веры Харужай
свой магазін.
Тавары
тут можна
набыць
за рублі
і за валюту.
А яшчэ —
выпіць
кубачак кавы
ва ўтульным
кафетэрыі.
Ірына МАЛЫШ —
адна
з гасцінных
прадаўцоў
гэтага магазіна.

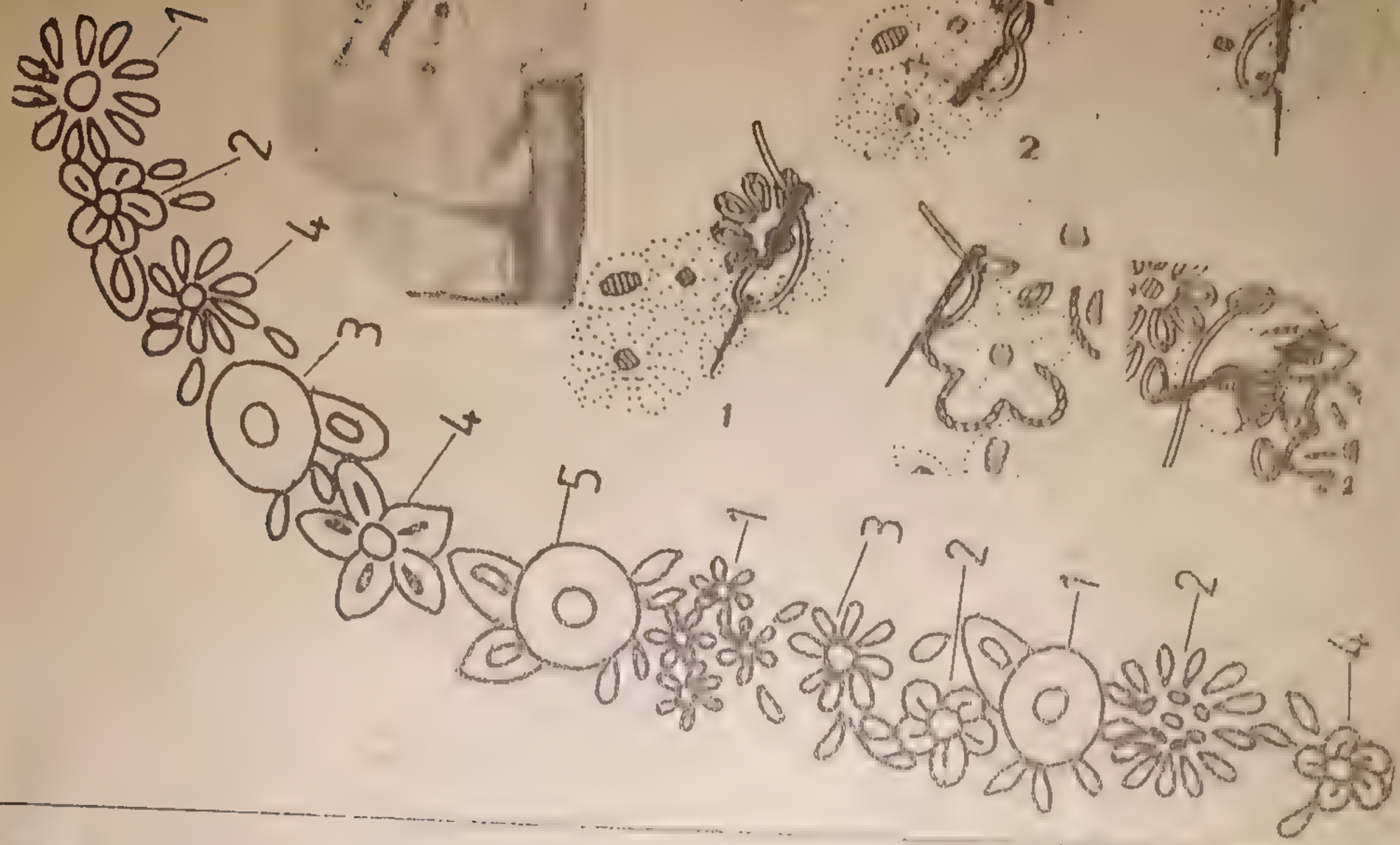
ЗА ЎВАГІ ВЫТВОРЦАЎ!

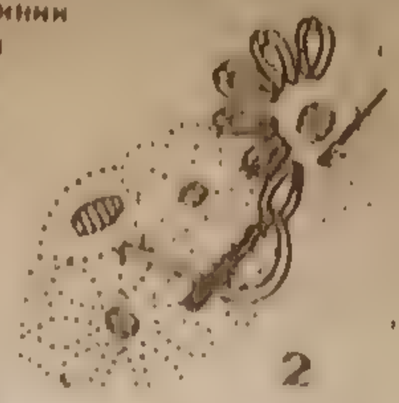
ВАШУ РЭКЛАМУ
Ў НАШЫМ ЧАСОПІСЕ
ЎБАЧАЦЬ МІЛЬЁНЫ СПАЖЫЎЦОЎ.

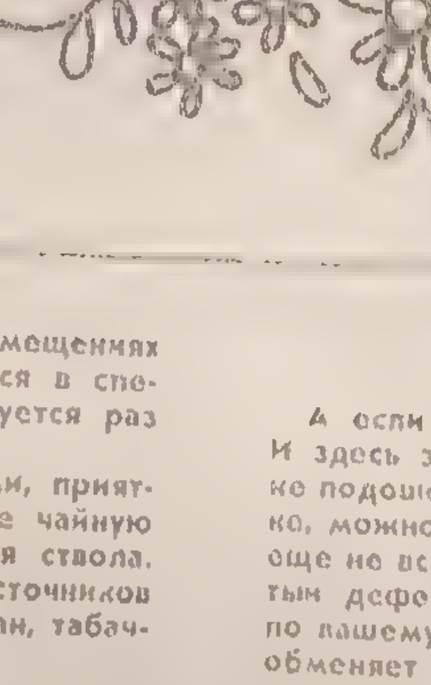
Звоніце па тэлефоне 32-38-14.

Предлагаемый мотив подойдет для летней кофточки на девочку 3—4 лет. Мотив дан в натуральную величину, расстояние между мотивами 7,5 см. Вышивают нитками мулине стебельчатым, гобеленовым, петельным швами и гладью.

1 — темно-синий
2 — розовый
3 — желтый
4 — голубой
5 — красный







При центральном отоплении воздух в помещениях очень сухой, и комнатные цветы нуждаются в специальной подкормке, для чего рекомендуется раз в месяц поливать их сырым молоком.

Чтобы листья у фикуса были блестящими, приятного, насыщенного зеленого цвета, вылейте чайную ложечку касторового масла у самого корня ствола.

Цветы нужно располагать подальше от источников тепла. Вредны для них также сквозняки, туман, табачный дым.

Если у фикуса мало листьев или он тянется вверх, посадите в тот же горшок какое-нибудь вьющееся растение, например, плющ.

Новые глиняные горшки перед употреблением надо выдержать сутки в воде.

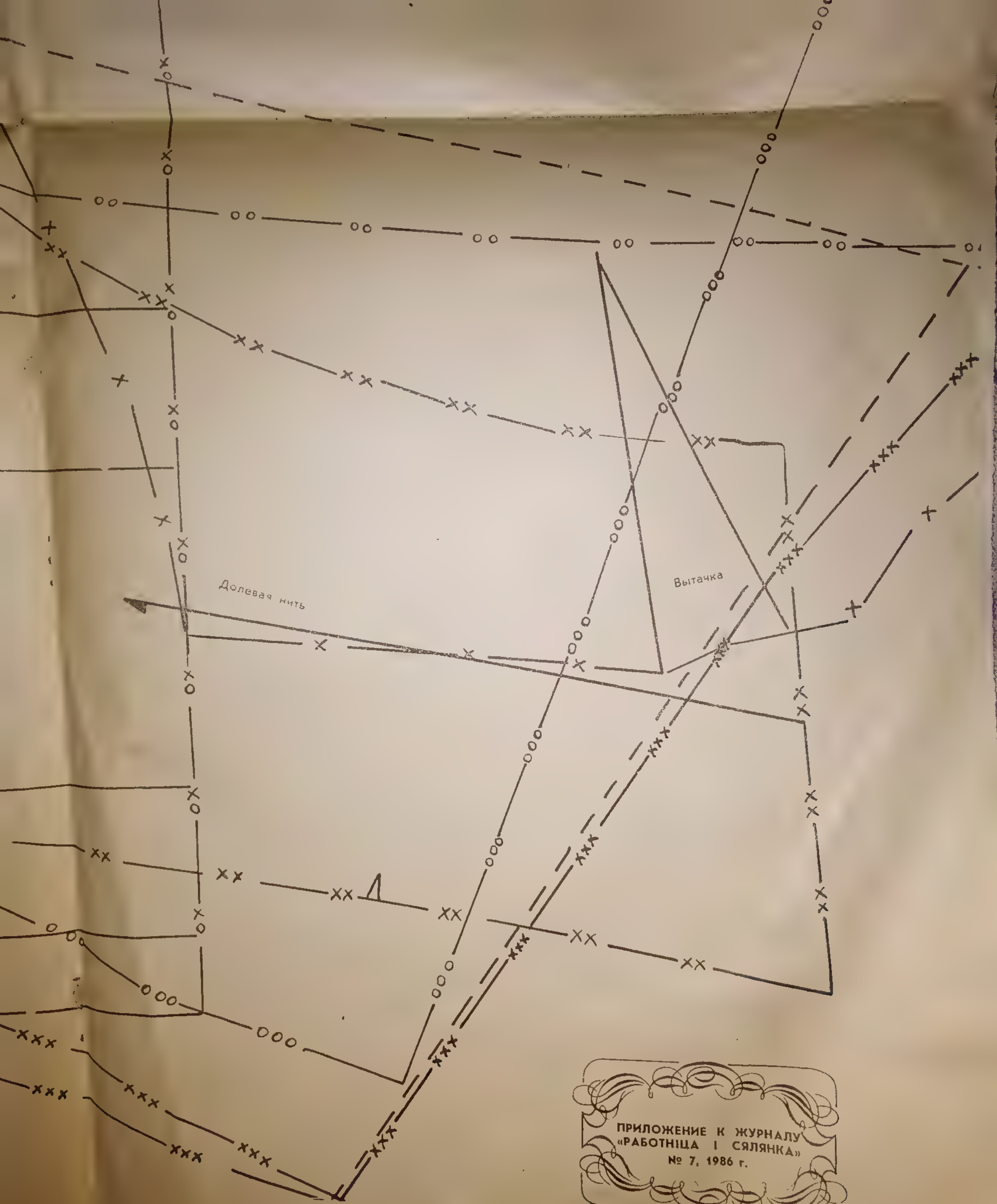
НЕЛИШНЕ ЗНАТЬ

ПОКУПАТЕЛЮ. Никогда не выбрасывайте чек при покупке обуви. Это поможет вам воспользоваться правом на ее обмен или возврат денег в случае возникшего дефекта (поломка супинатора, разрыв шва, деформация подошвы и т. п.). Даже если вы носили обувь месяц, а то и дольше (конкретные сроки гарантии назовут в магазине), в случае обоснованности претензии вам обязаны обменять товар на аналогичный или вернуть полную стоимость обуви. При этом важно, чтобы обувь не была в ремонте (замена набоек ремонтом не считается).

А если у вашей покупки нет гарантийного срока! И здесь закон не даст вас в обиду. Обменять вещь, не подошедшую вам по размеру, фасону или расцветке, можно в течение 14 дней после покупки. Но и это еще не все. Если в таких изделиях обнаружился скрытый дефект и экспертиза его подтвердила, магазин по вашему выбору вернет вам уплаченную сумму или обменяет товар в течение не 14 дней, а 6 месяцев.

Учтите также, что для сезонных товаров (одежда, меховых изделий, сезонной обуви и др.) сроки заявления претензий исчисляются с момента наступления соответствующего сезона. У нас в Белоруссии это: зима — 15 ноября, весна — 1 марта, лето — 1 мая, осень — 15 сентября. Так что если вас подвели зимние сапожки, купленные «впрок» до наступления очередного сезона, не спешите ставить крест на гарантии — ее часы запущены не ранее чем 15 ноября.

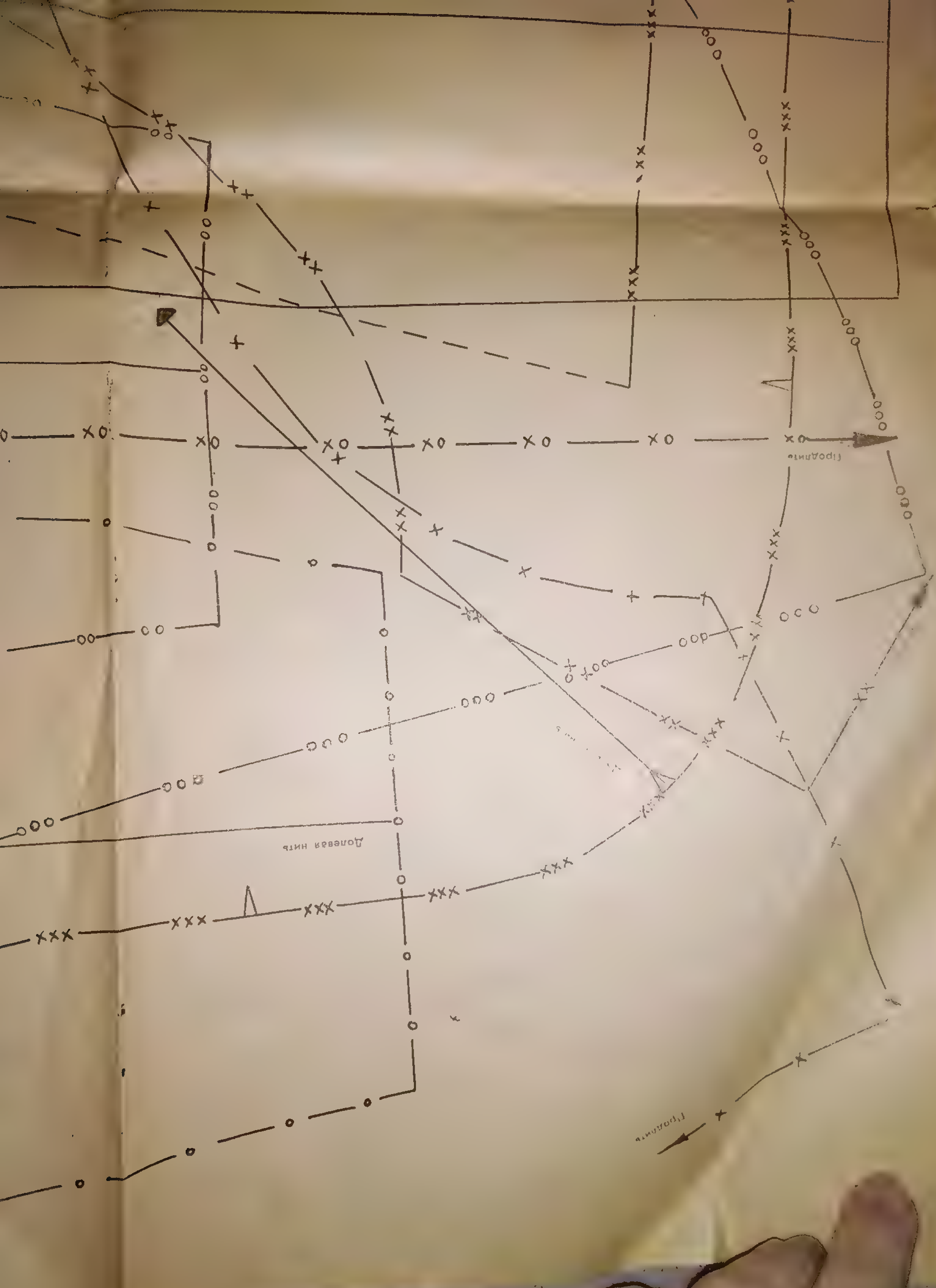
ЗАКАЗЧИКУ. Всегда обращайте внимание на то, за что расписываетесь в ведомости при сдаче вещей в химчистку. Цифра 60—80 и т. п. — это процент износа сдаваемой вещи, по мнению приемщика. В случае конфликта (вещь испорчена или потеряна) вам будет возвращаться соответственно только 40 или 20 процентов первоначальной стоимости вещи.



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 7, 1986 г.

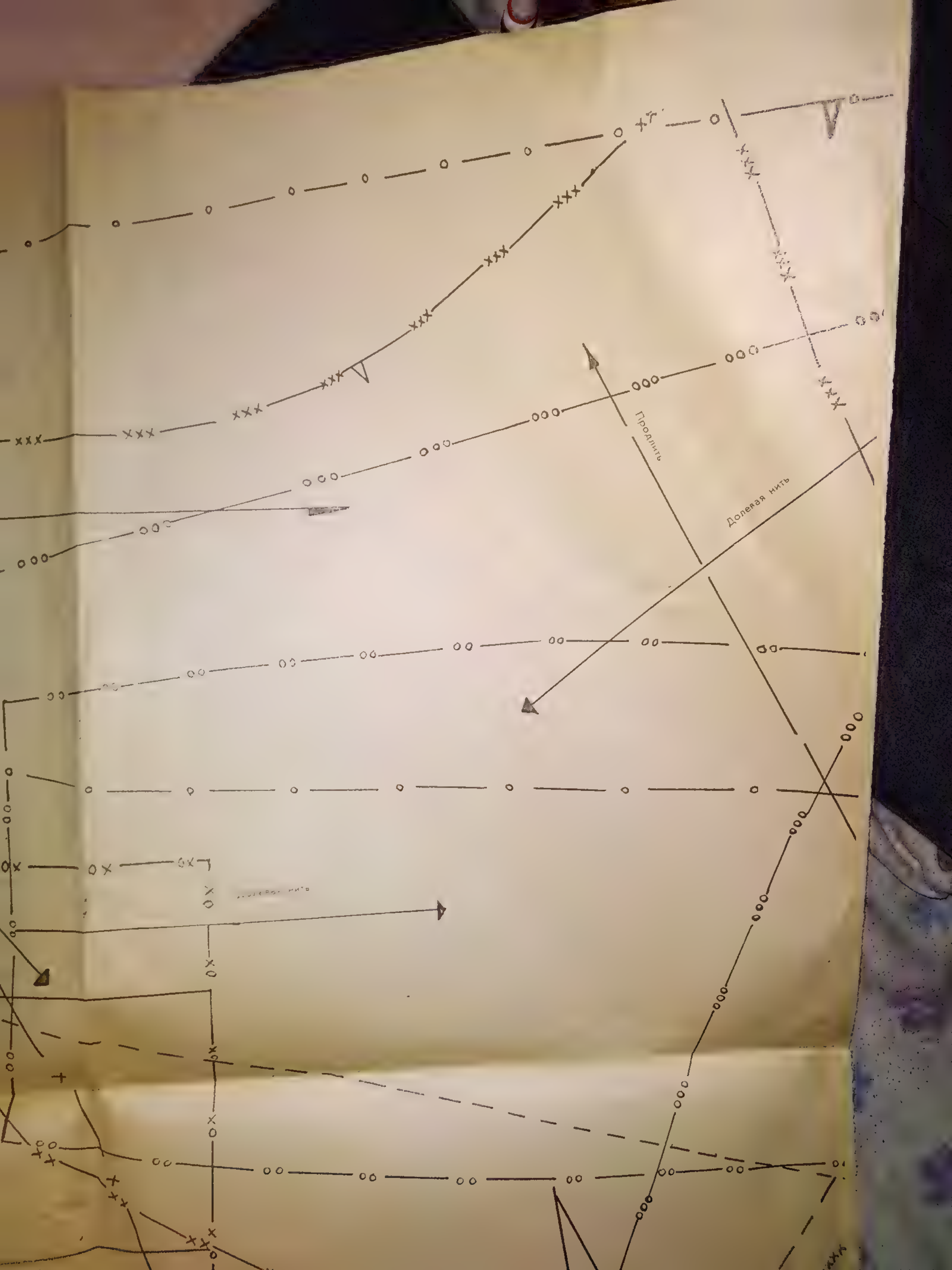
Продлить

Сгиб ткани



993

Но это р
аков слож
одаря на
ям идет
е обще-
, мил-
знает,
гнев,
чисть
и
ть


Продлить
Долевая нить

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

КОФТОЧКА «КИМОНО» С КОРОТКИМ РУКАВОМ

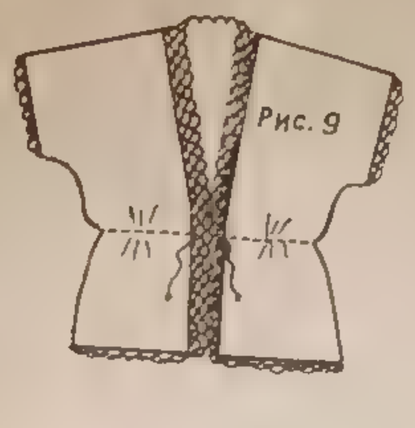


Рис. 9

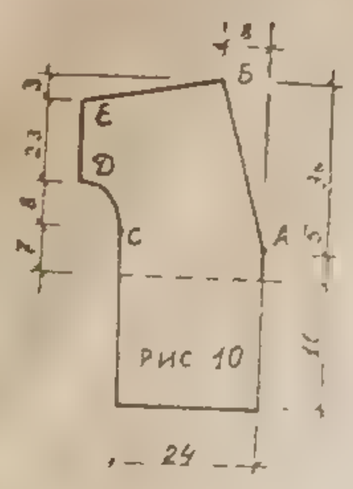


Рис 10

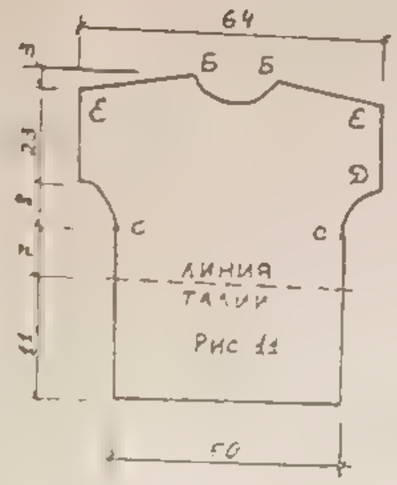


Рис 11

Размер 46—48. Расход пряжи 300 г. Такая кофточка является удобным дополнением к нарядному платью на бретелях. Однако может быть связана для повседневной носки с любой одеждой. Особенно необходимой окажется в прохладный летний день.

Выкройки на рис. 10, 11. Связана основным узором платья — 2 столбика, провязанные вместе (см. рис. 12 и п. 1 пояснений к условным обозначениям). Вяжутся отдельно 2 половинки переда и спинка, соединяются по боковым швам крючком с изнанки полустолбиками. По краям выполняется обвязка:

— полочки по линии выреза — по рис. 8 с провязыванием 3-го и 4-го рядов дополнительно 2 раза.

— низ кофточки и рукава — по рис. 8.

По линии талии продергиваем шнурочек между петлями, который связан цепочкой из воздушных петель, а затем скручен вдвое.

ПОЛОЧКА (рис. 10). Ширина по низу равна 24 см. Набираем цепочку нужной длины из воздушных петель, связанных неплотно. Количество петель будет равно:

2,6 петли×24 см=62 петли.

Плотность вязки мы определили при вязании платья: на 1 см приходится по ширине 2,6 петли, по высоте — 1 ряд.

На цепочке провязываем основным узором 2 ряда, затем 1 ряд пышными столбиками из 3 вытянутых петель с накидом, далее вяжем основным узором до конца. Начиная с точки «А» выполняем убавление петель для выреза полочки. Делаем расчет: расстояние между точками «А» и «Б» по горизонтали равно 8 см, на которых укладывается:

2,6 петли×8 см=21 петля.

Расстояние между точками «А» и «Б» по высоте равно 36 см, т. е. 36 рядов. Определяем, через сколько рядов необходимо выполнить убавление петель:

36 рядов : 21 петлю=1,7 ряда.

Убавление выполняем в каждом нечетном ряду по 1 петле и в первых 4 четных рядах также убавляем по 1 петле.

По боковой линии вяжем ровно до точки «С», от которой начинаем прибавлять петли для «кимоно» — добавляем по 2 петли в каждом ряду 8 раз, всего 16 петель. На промежутке «Д — Е» вяжем ровно край рукава. От точки «Е» сбавляем петли по линии плеча. Расстояние по высоте между точками «Е — Б» равно 3 см, т. е. 3 ряда, а по горизонтали количество петель составит:

62 петли+16 петель—21 петля=57 петель.

Закрываем их в такой последовательности: 20-20-17 петель.

СПИНКА (рис. 11). Ширина по низу равна 50 см, что составляет 130 петель (2,6 п.×50 см=130 п.). Набираем цепочку и вяжем на ней 2 ряда основным узором из 2 столбиков вместе, третий ряд — пышные столбики, далее до конца основным узором. Вяжем ровно до точки «С», от нее добавляем в сторону по 16 петель для «кимоно» (8 рядов по 2 петли). На промежутке «Д — Е» вяжем также ровно. От точки «Е» убавляем по линии плеча петли, аналогично убавлениям спереди: 20-20-17 (всего 57 петель). По линии горловины остается:

130 п.+(16 п.×2)—(57 п.×2)=48 петель.

Эти петли требуется убавить по линии шеи. Не довязывая до точки «Б» 3 ряда, убавляем петли: по центру сразу 32 петли, затем с обеих сторон от этих петель недовязываем: 3 п. — 3 п. — 2 п.

Отглаживаем детали, соединяем, обвязываем и на расстоянии 11 см от низа (без обвязки) продергиваем шнурок для завязок (уточните для себя это расстояние).

ПОЯСНЕНИЯ К УСЛОВНЫМ ОБОЗНАЧЕНИЯМ

1. Два столбика, провязанные вместе и вывязанные из петель нижнего ряда.

Этот прием вязки составляет основной узор для платья и кофточки. Выполняется в следующем порядке: * накид, вводим крючок в петлю «а» нижнего ряда, захватываем рабочую нить и вытягиваем на себя новую петлю «1» (на крючке 3 петли), вновь захватываем рабочую нить и провязываем вместе новую петлю «1» и ранее выполненный накид (на крючке остается 2 петли), затем накид, вводим крючок в петлю «б» нижнего ряда (через одну от петли «а»), захватываем рабочую нить, вытягиваем ее на себя, образуя новую петлю «2», затем захватываем рабочую нить и провязываем вместе петлю «2» и накид (на крючке 3 петли), опять захватываем нить и провязываем все петли вместе (на крючке остается 1 петля), вяжем 1 воздушную петлю *. Повторяем прием вязания, начиная с петли «б»: накид, провязываем вместе петлю «3» и накид, опять делаем накид, вытягиваем из петли «с» нижнего ряда новую петлю «4», провязываем вместе петлю «4» и накид, затем вместе все петли, находящиеся на крючке, воздушная петля и т. д.

2. Пышный столбик из 3 петель с накидом.

Порядок провязывания петель: * накид, вводим крючок в петлю нижнего ряда, захватываем рабочую нить и вытягиваем длинную петлю (1,0—1,5 см), повторяем накид, затем, придерживая средним пальцем правой руки все петли на крючке (4 петли), вводим крючок в ту же петлю нижнего ряда, из которой вытягивали длинную петлю, захватываем рабочую нить и вновь вытягиваем длинную петлю (одинаковой длины с предыдущей вытянутой петлей), накид, вновь придерживаем средним пальцем правой руки все петли на крючке (6 петель) и вытягиваем 3-ю длинную петлю (на крючке 7 петель), захватываем рабочую нить и провязываем вместе все петли на крючке, остается 1 петля, вяжем воздушную петлю *, далее вывязываем очередной пышный столбик из петли нижнего ряда, которая расположена через одну от предыдущей (аналогично петлям «а», «б», «с» на рис. 12).

Таким приемом можно вывязывать пышные столбики из любого количества петель, в т. ч. для вставки платья вяжется из 6 петель.

С. ЛАПУНИНА,
мастер художественного вязания

(Окончание. Начало в № 6.)

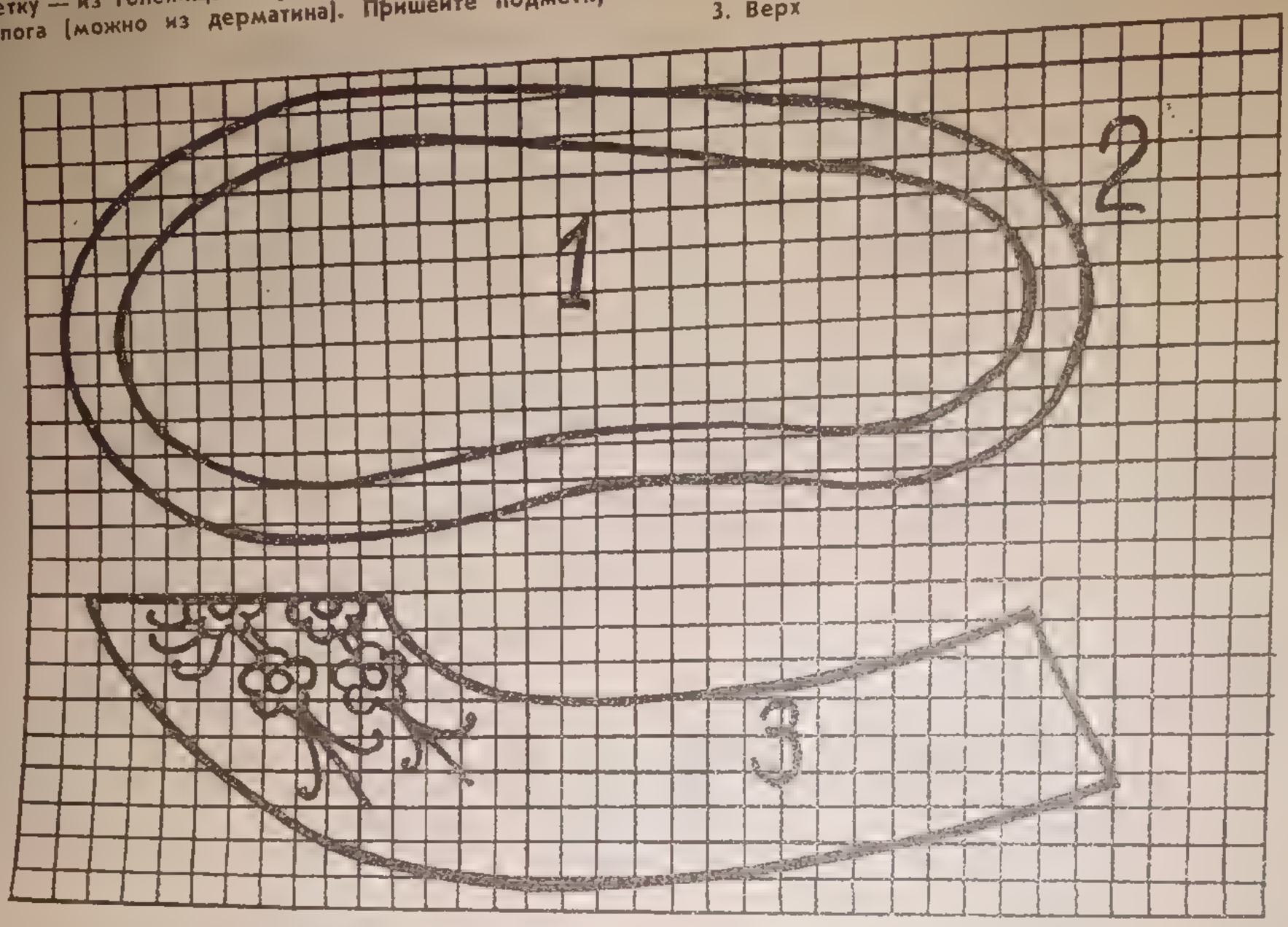
Рисунок для вышивки блузки. Техника вышивки: мережки, гладь, стебельчатый шов. Мережку выполнить белыми нитками, а веночек в два цвета. Цвета подобрать по желанию.

Предлагаемый мотив подойдет для летней кофточ-

ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ. Наверное, в вашем доме найдется кусочек драпа или старая фетровая шляпа. Вырежьте две детали верха. Их можно украсить вышивкой. Подошву сделайте из толстого войлока, а подметку — из голенища непригодного к носке старого сапога (можно из дерматина). Пришейте подметку толстыми цветными нитками, косыми стежками поверх основной детали.

Выкройка дана на клетке. Одна клетка равна одному сантиметру.

1. Подошва
2. Подметка
3. Верх



КОРОТКО О РАЗНОМ

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

● Если у вас слишком чувствительная кожа, которая плохо переносит мыло, попробуйте вечером очищать лицо следующим способом: горсть овсяных хлопьев поварите 5 минут в небольшом количестве воды, полученную кашицу, остудив, нанесите на лицо и через 5 минут смойте ее теплой водой. Такую процедуру надо проделывать каждый вечер.

● При чувствительной коже, краснеющей от холода и ветра, рекомендуется белковая маска. Взбитый в снег белок наносят на лицо и через несколько минут протирают лицо лосьоном. Затем кожу смазывают не слишком жирным питательным кремом.

● Если у вас краснеет от холода нос, в небольшом количестве воды доведите до кипения ложку соли. Этим раствором время от времени смазывайте нос, краснеющий от насморка или холода.

● При юношеских угрях попробуйте выполнять по утрам следующее упражнение: полежите несколько минут поперек кровати так, чтобы голова свисала вниз. Вечером полезны горячие компрессы из отвара ромашки.

● Прекрасное средство, помогающее сохранить свежесть кожи,— выпитый натощак стакан воды, в которой варились свежие овощи.

● Соблюдая диету для сбрасывания лишнего веса, принимайте больше витаминов, чтобы кожа не утратила своей свежести. Несколько дней в месяц употребляйте в пищу преимущественно свежие сырые овощи, особенно морковь и сельдерей. Лучше всего готовить из них салат, заправляя его соком лимона и оливковым маслом.

Рекомендуем также два коктейля из фруктов и овощей:

1. смешать по две ложки сока сельдерея, петрушки (корня) и лимона;
2. смешать равные части морковного и апельсинового сока, можно добавить мед.

● Руки с потрескавшейся, огрубевшей кожей полезно смачивать сырым молоком.

КОМНАТНЫЕ ЦВЕТЫ

● Не переставляйте без нужды горшки с цветами. Листья цветов всегда поворачиваются к свету, и, если часто менять их положение, это может привести к смущениям в их развитии.

● Если земля в горшке высохла и потрескалась, добавьте в нее немного древесных опилок или речного песка.

● Не перебарщивайте с поливом комнатных цветов. Лишнюю воду, которую цветок не впитал в течение 2—3 часов, нужно вылить из поддона, чтобы молодые корешки не загнили.

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 2 1993

ПОГОВОРИМ...

О чем тосковал викинг?

Есть у замечательного художника и великого мыслителя Николая Рериха небольшая притча. Собрались как-то у старого воина викинга друзья-приятели и завели беседу о том, кому и чего хотелось бы больше всего в жизни. Говорили разное, каждый свое. Неожиданно для всех богатый и прославленный хозяин дома сказал:

— Мне больше всего на свете хотелось бы иметь хотя бы одного друга.

— Как! — возмутились присутствующие.— Вспомни: когда тебя окружили в ущелье враги и ты был на краю гибели, разве не мы пришли тебе на помощь!... Кто приютил тебя в своем доме, когда ты остался без крова! Кто помог тебе вернуть все свое состояние! Разве ты забыл!

— Я все помню и за все благодарен вам. Но вспомните и вы. Я редко в жизни бывал счастлив. Но когда я одержал самую трудную победу над врагами, кто из вас разделил мое счастье!.. Когда я спас на охоте короля и он назвал меня самым отважным воином — кто от всей души поздравил меня!.. У кого светились от радости глаза, когда я привел в свой дом молодую красавицу жену, самую лучшую девушку в округе!.. Нет, не было у меня в счастье друзей, а значит не было их вовсе.

Замолчали старые воины, задумались... Задумаемся на минуту-другую и мы над этой притчей. С детства, как аксиому, мы принимаем общеизвестное: друзья познаются в беде. Есть даже такой невесть откуда запавший в нашу память стишок: «Не в шумной беседе друзья познаются, они познаются бедой. Коль горе настанет и слезы польются, тот друг, кто заплачет с тобой». Так, конечно, так.

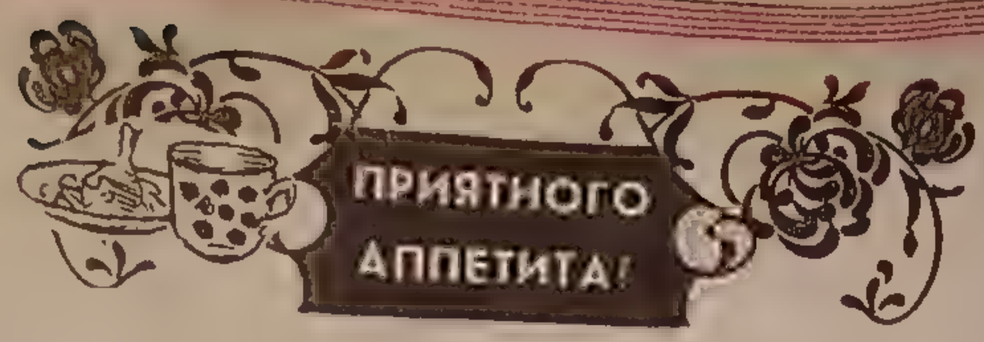
Но почему же иногда заползает в душу червячок сомнения! Случилось у тебя в жизни что-то радостное, а у твоей самой задушевной подруги мелькнула вдруг в глазах какая-то желтовато-зеленая искринка. Потом она будет улыбаться, говорить тебе хорошие слова, и ты сделаешь вид, что поверила им, а может и в самом деле поверишь. Но вот еще раз вспыхнет эта искринка, и еще раз что-то уйдет из вашей дружбы навсегда. Что-то очень дорогое, бесценное. Исчезнет абсолютная искренность в ваших отношениях, и станет беднее жизнь. Хотя ты и знаешь наверняка: в горе, в беде твой друг, твоя подруга первыми придут тебе на помощь. Неужто этого мало! Оказывается: да, мало...

Есть такое сложное, мало управляемое волей человека чувство — чувство зависти. О нем можно писать целые трактаты, потому что оно, это чувство, издревле овладевшее массой людей, толкало один народ на резню с другим. Много бед принесло оно человечеству, да и приносит поныне. Захватить чужие богатства, чужие плодородные земли. Но это разговор особый. Хотя в такое сложное время, когда благодаря нашим мудрецам-правителям идет стремительное разделение общества на богатых и бедных, миллионеров и нищих, кто знает, куда может повернуть нас гнев, злость, а то и просто зависть друг к другу.

Говорят, есть зависть белая и черная. Белая, хорошая зависть несет в себе что-то положительное. Она стимулирует творчество человека, рождает соревновательность: а чем я хуже! Но всегда ли мы можем заметить тот момент, когда белая зависть превращается в черную, злобную, ту, которая может принести другому человеку немало бед! Да и самому завистнику может отравить жизнь, потому что нет на земле более несчастных людей, чем те, кто одержим вечной завистью. Берегитесь же этой душевной проказы, изгоняйте ее всей силой своих чувств. Не пускайте в свое сердце даже крохотных чертиков зависти, чтобы из них не вырос однажды большой отвратительный черт.

Если ваша подруга достигла лучших результатов в труде, чем вы, порадуйтесь за нее. Если она сшила себе красивое платье и вам стало чуть-чуть завидно, все равно похвалите ее искренне. Если у нее красиво обставлен дом, а вам не хватает вкуса или умения, попросите совета у подруги. Так вы уничтожите в душе своей маленького чертика зависти и приобретете настоящего друга.

Ваша АЛЕСЯ.



ШЕСТЬ КУЛИНАРНЫХ ЗАКОНОВ

ПЕРВЫЙ из принципов научной кулинарии призывает к сокращению отходов и по возможности полному использованию продуктов. Посмотрим, всегда ли мы экономны, налажена ли у нас «домашняя безотходная технология». Вот пример. Обычно мы варим мясо вместе с костями, не ведая, что в бульон при таком способе переходит лишь малая часть пищевых веществ. Кулинарная наука рекомендует отделить кости, залить их холодной водой и поставить на огонь на 1—2 часа, после положить мясо и варить до готовности.

Это правило применимо и к рыбе. *Срежьте плавники, отделите кости и головы, выбросив жабры. Все «отходы» тщательно вымойте и сварите за полчаса бульон. Его можно использовать для отваривания рыбы или для соуса.*

ВТОРАЯ важная задача — повысить усвоение пищевых веществ. Так, например, тушение мяса с капустой, картофелем, морковью намного повышает его усвояемость по сравнению с раздельным способом. А сухое пережаренное мясо почти совсем не усваивается.

Или взять каши. При варке в молоке часть аминокислот, важнейших пищевых веществ, необходимых для образования белка в организме, вступает в реакцию с молочным сахаром, становясь недоступными для переваривания. Совсем другое дело, когда крупу (кроме манной) вначале распарить в воде, а затем уже добавить горячее молоко.

ТРЕТИЙ важный принцип научных основ кулинарии — сохранение биологически активных веществ. Растительные масла — один из главных источников этих веществ, но при тепловой обработке они быстро разрушаются. Поэтому масло лучше использовать для заправки салатов, винегретов, сельди и т. д.

То же самое относится и к витамину С, нестойкому к нагреванию. Он содержится в овощах, плодах и ягодах. Если в вашей семье любят, скажем, кисели, желе, муссы — готовить их нужно так: ягоды разомните, отожмите сок, поставьте в холодильник и добавляйте его только при заваривании киселя. А выжимки залейте водой, сварите, процедите, добавьте сахар и приготовьте сироп. Эти «заготовки» сохранят вам витамин С и сэкономят время.

ЧЕТВЕРТАЯ кулинарная заповедь — разумное сочетание продуктов в блюдах — известна всем. От нее зависит использование организмов белков, минеральных и других питательных веществ. В качестве такого образца можно назвать сочетание мяса и сложных гарниров. Чем они разнообразнее, тем лучше. Добавляйте к блюдам зеленый горошек, комбинируйте рис с овощами, готовьте пшенную кашу с тыквой, картофельное пюре с морковью, составляйте сложные рецепты из разных продуктов.

Разнообразие меню — ПЯТЫЙ ПРИНЦИП. Если снижается аппетит, то ухудшается усвоение пищи, поэтому меню должно быть разным в течение дня и всей недели. Перечень кулинарных рецептов так огромен, что можно при самом ограниченном наборе продуктов получить разные блюда.

И наконец, ШЕСТОЙ ЗАКОН, полностью зависящий от искусства кулинара,— вкус, аромат и внешний вид блюда. Если каждый день класть в суп лавровый лист, вскоре вы перестанете его замечать. Известно немало пряностей, приправ и ароматических овощей. Пастернак и петрушка, укроп и любисток, кинза, чеснок, кардамон, тмин, гвоздика, сухие грибы, хрен, лук, морковь, репа, томат, калина, рябина, барбарис... Используйте их смелее.

У плиты дежурит читатель

КРОЛЬЧАТИНА ВПРОК

По моему рецепту заготовку из крольчатины хранить можно год, два и три и не обязательно в холодном месте. Блюдо вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

Вначале тушку вымачиваю пять — шесть часов, затем рублю на небольшие куски, солю, перчу и без всякого жира раскладываю в литровые или полулитровые банки. Добавляю на каждую банку 2—3 лавровых листа, пару колец репчатого лука, два зубчика чеснока, несколько горошин душистого перца, приправу хмели-сунели. Затем прикрою банки крышками и ставлю на противень в духовку. Через час можно подавать готовую крольчатину к столу или же закатать впрок. Важно, чтобы крышки были чистыми и сухими, иначе банки могут лопнуть.

А. МИХАЛЕНКО,
Донецкая область.

ПОНЧИКИ-ПАМПУШКИ

В наше время быть хозяйкой-кулинаром тяжело и вместе с тем очень просто. Тяжело потому, что не всегда есть под рукой нужные продукты, ну а просто потому, что обходишься тем, что есть.

Хочу предложить читательницам рецепт пончиков, которые делаются в буквальном смысле на воде и муке. Берете 2—3 стакана теплой воды, размачиваете в ней 30—40 г дрожжей. Полученный раствор подсолите и подсластите по вкусу, добавьте в него немного муки, замесите и оставьте на полчаса. Затем в эту жиденькую смесь добавьте еще муки, чтобы получилось густое тесто, и дайте ему подойти, поставив на час — два в теплое место. Можно рядом с тестом поставить горячий чайник, и ваше тесто начнет расти, что называется, по минутам.

Когда тесто подрастет, берете эмалированную кастрюлю, наливаете туда подсолнечное масло, доводите его до кипения и ложкой, как оладьи, бросаете тесто в кипящее масло. Тут же переворачиваете ложкой, чтобы пончики равномерно обжаривались со всех сторон.

Через 4—5 минут первая порция готова. Выкладываете их на блюдо, посыпаете сахарной пудрой. Они получаются румяными и пухленькими. К чаю можно подавать с вареньем, а можно и просто так. Впитанная в подсолнечное масло сахарная пудра придает им особый приятный вкус. Масло можно использовать несколько раз. Можно добавлять в него свиной жир. Сахар для пудры смелите на кофемолке.

А. КОСТИКОВА,
г. Минск.

Модели номера

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ПУЛОВЕР

Размер 44—46

Материал: 600—700 г ниток средней толщины коричневого цвета, 8—10 мотков желтого люрекса на отделку, спицы № 2,5.

Узор № 3:

4 3 2 1 ← — скрещивание петель влево, 1-ю и 2-ю петли снять на дополнительную спицу перед работой, вязать 3-ю и 4-ю петли, а затем провязать петли с дополнительной спицы.

4 3 2 1 → — 1-ю и 2-ю петли снять на дополнительную спицу за работой, 3-ю и 4-ю вязать, а затем провязать петли с дополнительной спицы.

Узор № 4 — платочная вязка лицевыми петлями.

Узор № 5 — «шишечка» — (5) — из одной петли вывязать пять (1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая).

Спинка. Набрать 104 петли и связать 6 см резинкой. Затем перейти на узор № 4 и в первом ряду равномерно прибавить 14 петель=11 петель. На высоте 37 см с обеих сторон закрыть 1 раз 8 петель=102 п. На высоте 62—63 см для выемки горловины закрыть центральные 10 петель. Затем по обе стороны от выреза закрыть в каждом 2-м ряду 1 раз 5 петель, 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли, 1 раз 1 петлю. Одновременно с оформлением горловины вывязывать скос плеча. Закрыть со стороны пройм в каждом 2-м ряду 1 раз 12 петель и 2 раза по 11 петель.

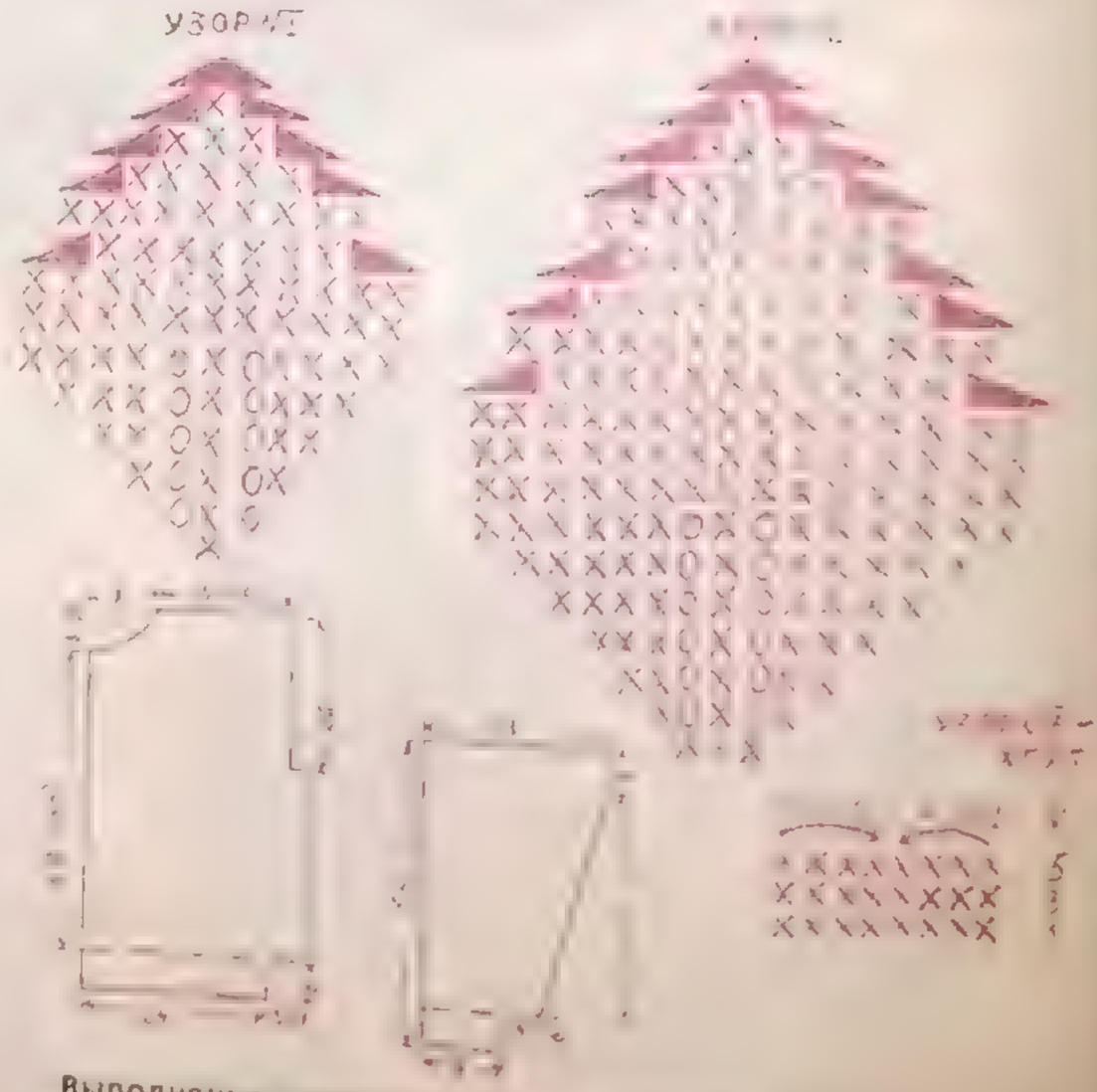
Перед. Для передней полочки набрать такое же количество петель, что и для спинки, и связать резинку 1×1. Вывязав резинку, переходим на узор № 4 с вывязыванием узора № 3 (жгут), который расположен по середине передней полочки. Оформляем пройму, как в описании спинки. На высоте 57—58 см закрыть центральные 8 петель, затем по обе стороны от выреза закрыть в каждом 2-м ряду 1 раз по 3 петли, 1 раз по 2 п., 9 раз по 1 п. Получаем углубленную горловину. С оформлением горловины вывязываем скос плеча, как в описании спинки.

Рукав. Набираем 34 петли и вяжем резинкой 1×1 6 см. Прибавляем 21 петлю равномерно и приступаем к вывязыванию узора № 1, расположенного по середине рукава.

Внимание: так как узор № 1 независимо от прибавок дает расширение на целых 11 петель, из которых состоит листок, то их надо прибавить к общему количеству прибавок после резинки 21+11=32 петли.

Для скосов прибавить с обеих сторон после 7-го ряда узора № 2 в каждом 3-м ряду 18 раз по 1 петле=102—103 петли, затем 4 см вяжем без прибавок. Второй рукав вязать аналогично.

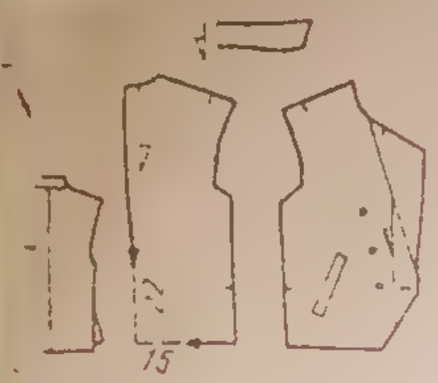
Сборка. Связав все детали изделия, слегка отпарить утюгом через влажную ткань и дать высохнуть. Сшить перед и спинку. Вышивку и отделку горловины выполнить той же нитью с люрексом. Оформить горловину в виде солнышка, связав 6—7 см чулочной вязкой, закрутить в виде хомутика влево и вправо, выполнить 4 луча и вышить их тамбурным швом. В конце каждого луча связать шишечку и прикрепить ее к изделию.



Выполнение аппликации. На передней полочке, связав 6 лепестков узором № 2, прикрепить их около жгута в виде ветки, а поверх их вышить веточку тамбурным швом и закончить ее шишечкой. По рукавам выполнить такие же веточки с шишечками, чередуя ветку влево и вправо. Вышитые рукава сшить и пришить к изделию.

Н. СИНИЦА.

176—104—86
детали.
——— 2 детали.
——— 2 детали.
ирине 140 см — 1 м 40 см.

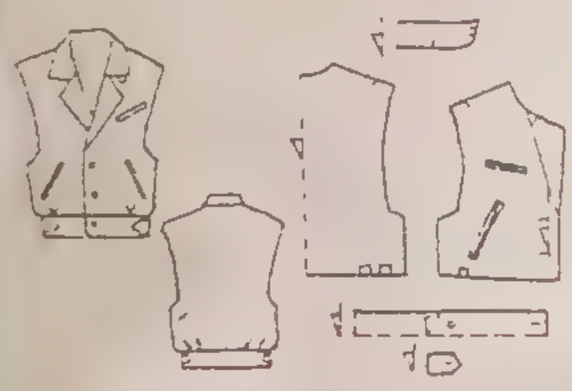


КСКИЕ МОДНЫЕ ЖИЛЕТЫ

176—100—82

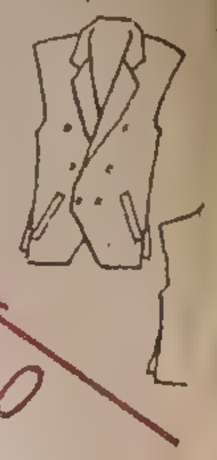
1. Спинка ——С—— 1 деталь.
2. Полочка ——П—— 2 детали.
3. Воротник ——В—— 2 детали.
4. Пояс ———————— 1 деталь.
5. Хлястик ——Х—— 4 детали.

Расход ткани при ширине 145 см — 1 м 20 см.

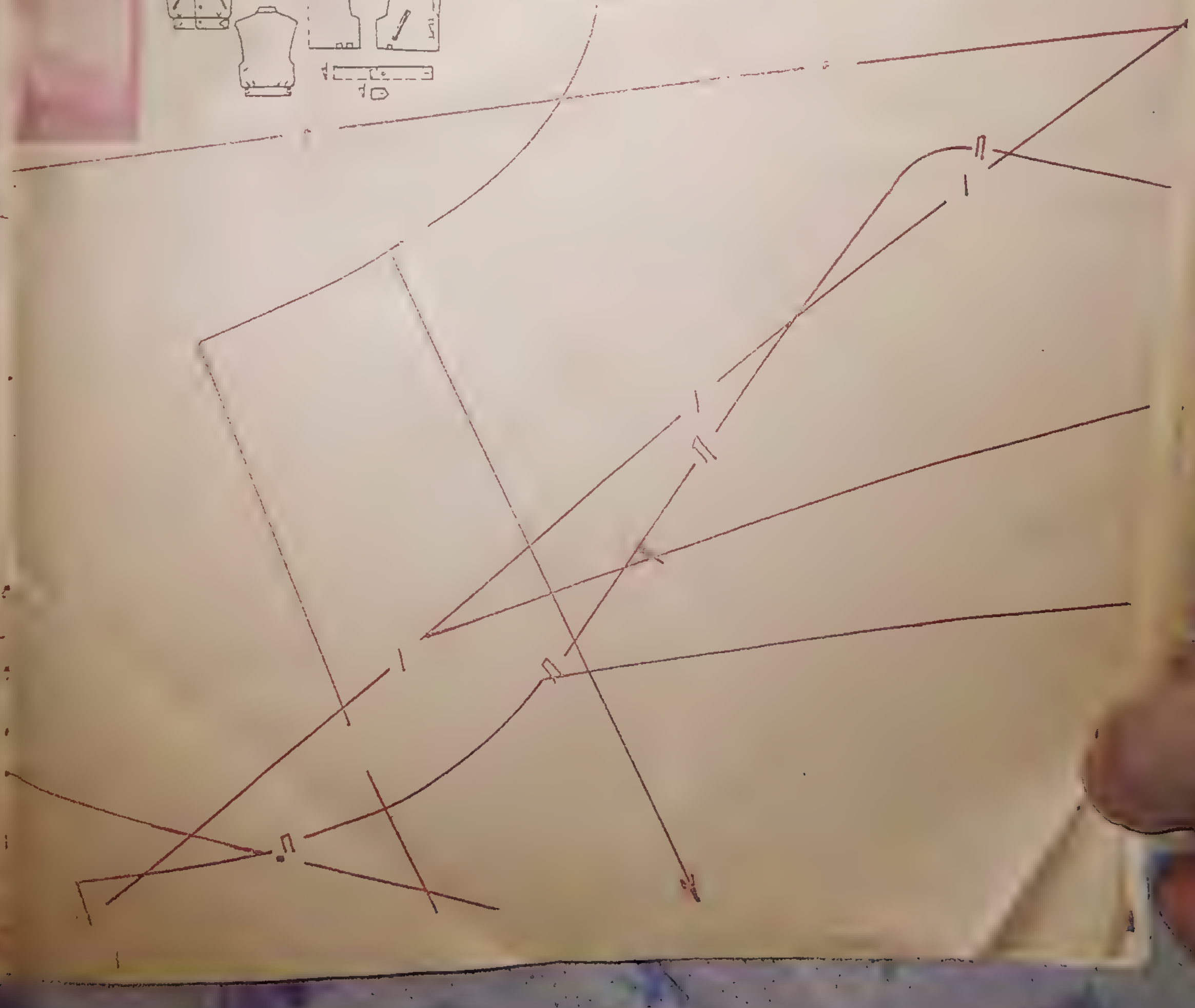


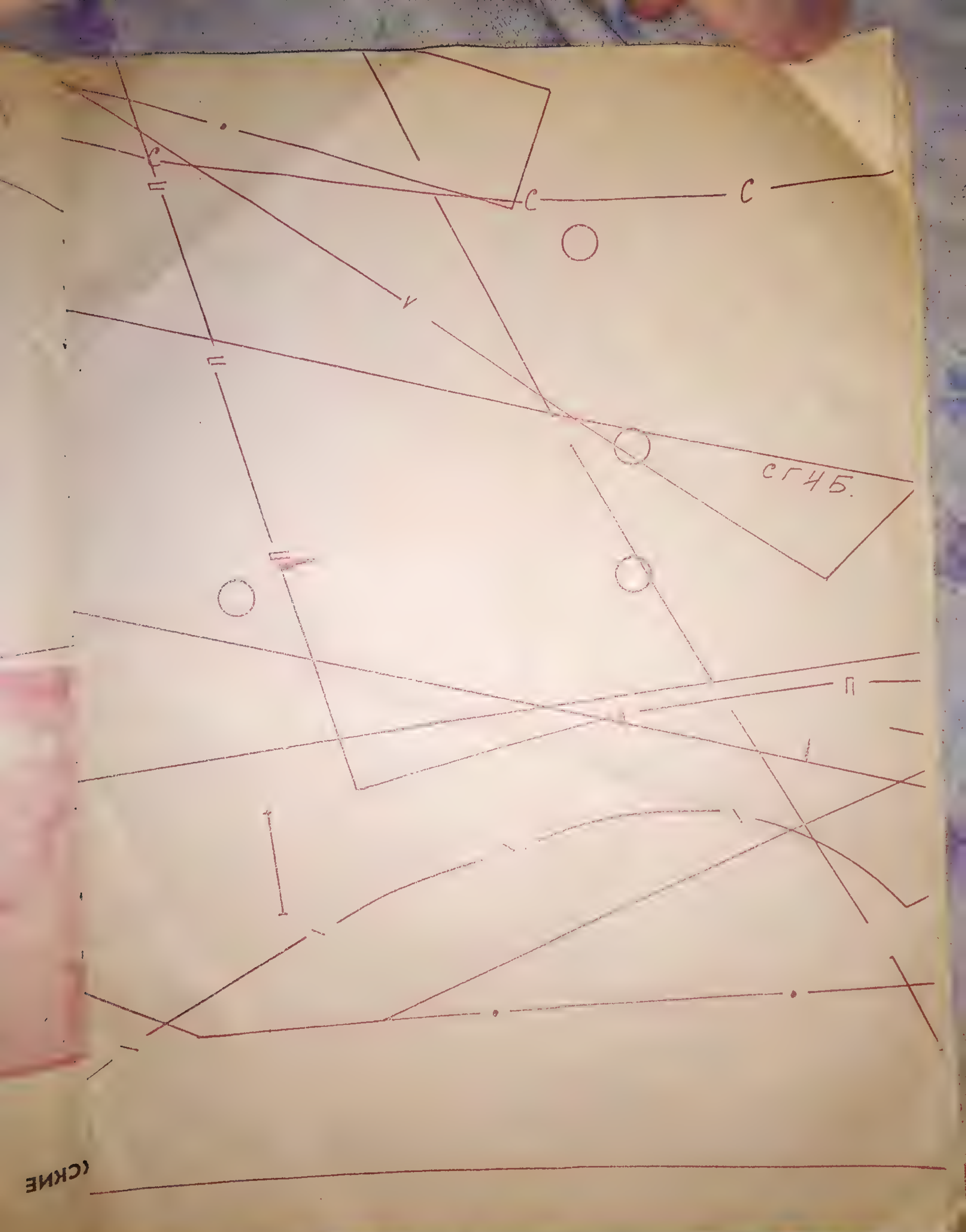
1. Спинка ——У——
2. Полочка ———— .
3. Воротник ———//.

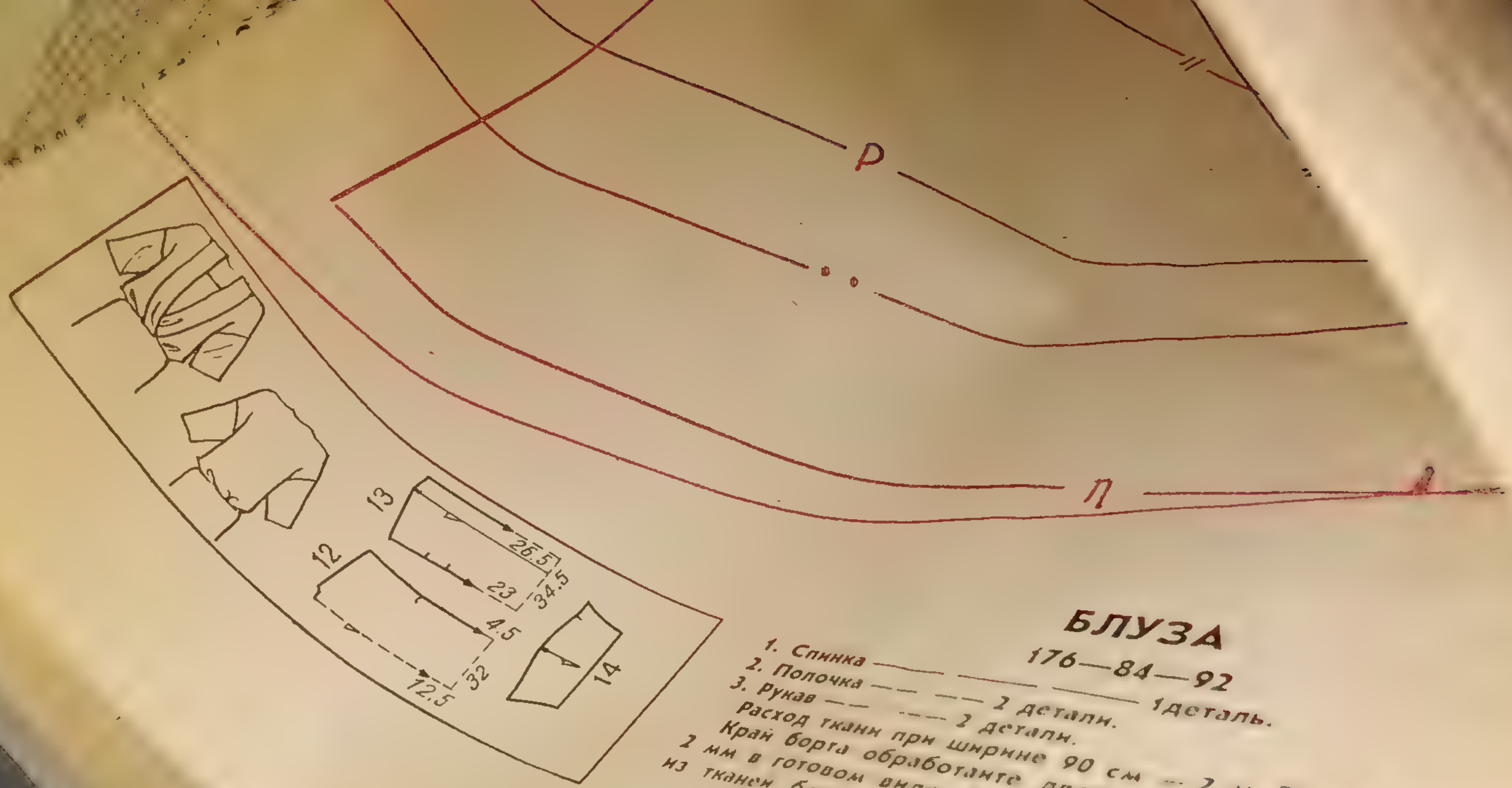
Расход ткани при ц



2,2,0




C
C
V
СГИБ.



БЛУЗА

176—84—92

1. Спинка ——— ——— ——— 1деталь.
2. Полочка —— —— 2 детали.
3. Рукав —— —— 2 детали.

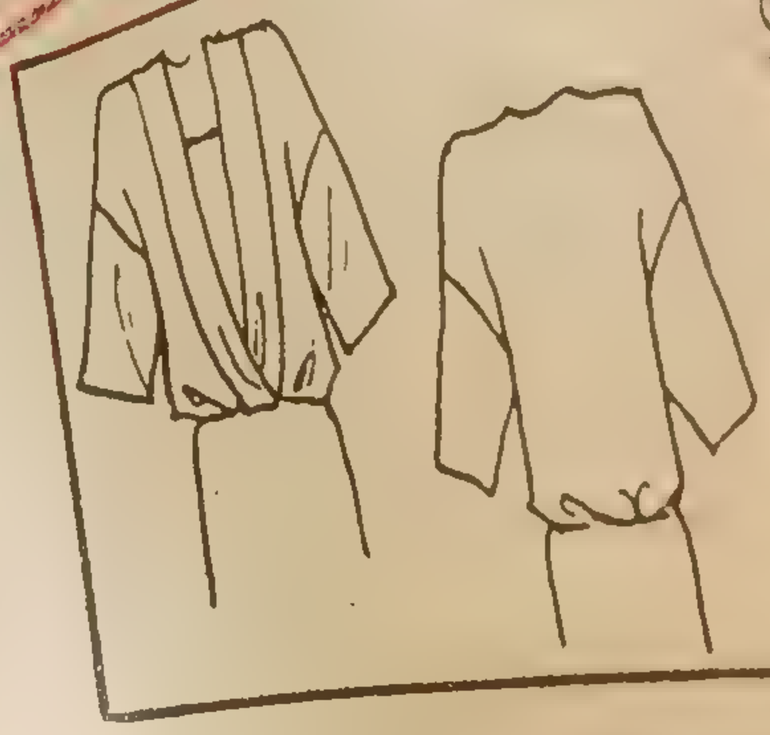
Расход ткани при ширине 90 см — 2 м 35 см.

Край борта обработайте двойным подгибом шириной 2 мм в готовом виде. Эту модель рекомендуется шить из тканей без ярко выраженной изнаночной стороны

1. Кокетка спинки ——
2. Спинка ——V——
3. Боковая часть спинки
4. Боковая часть полочк
5. Кокетка полочки ——
6. Полочка ——П——
7. Подборт ——
8. Локтевая часть рукав
9. Средняя часть рукава
10. Передняя часть рука

Расход ткани при шир

На боковых частях листочкой. Конструкция реглан.



30,0
сгиб

КАКЕТ

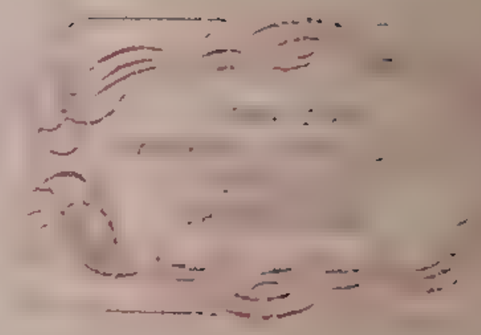
0—96—104

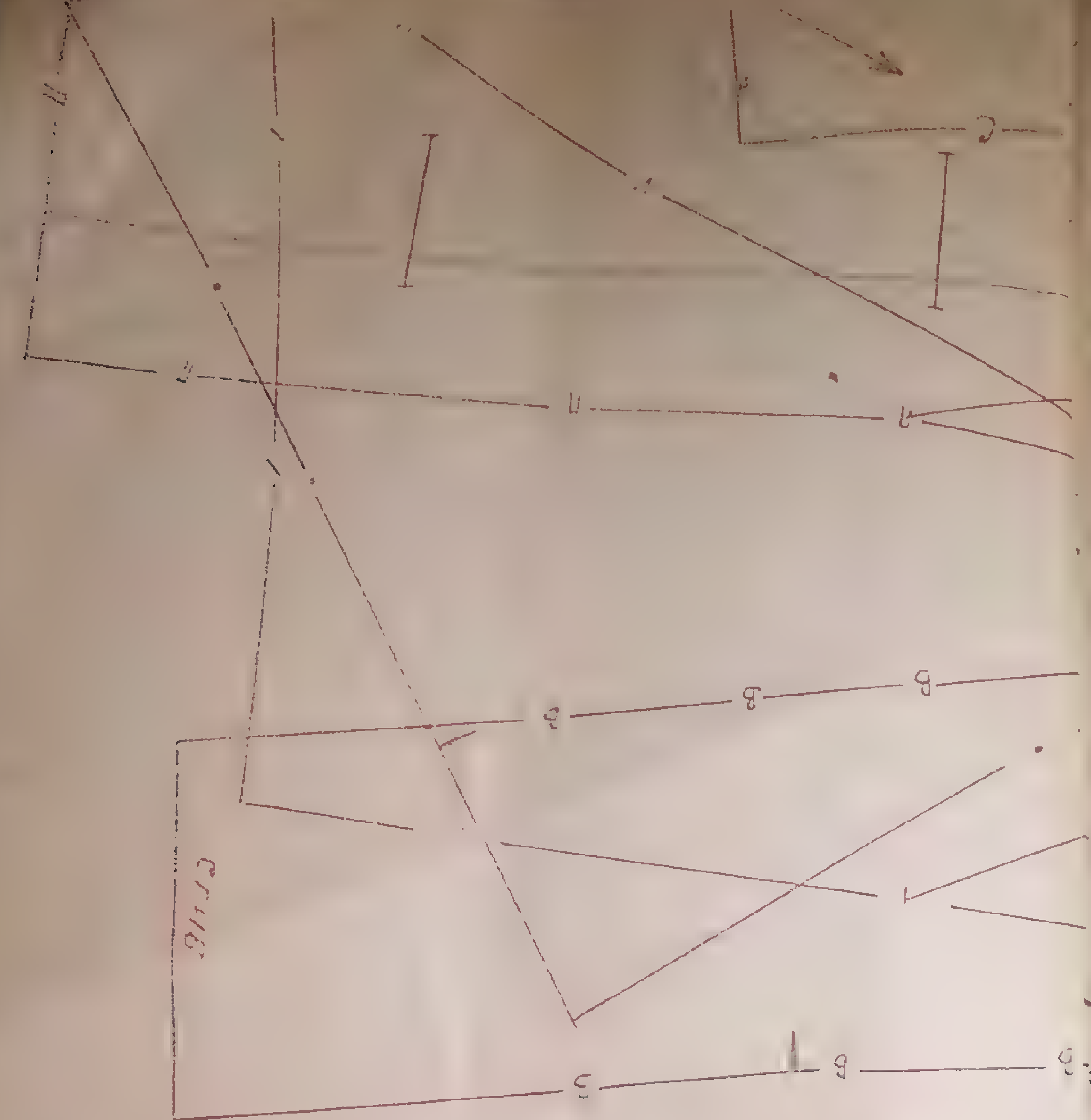
—— — 1 деталь.
1 деталь.
——X—— — 2 детали.
——XX—— — 2 детали.
—— — 2 детали.
2 детали.
— 2 детали.
——P—— — 2 детали.
——P'—— — 2 детали.
——P''—— — 2 детали.
рине 140 см — 2 м 20 см.
полочек обработайте карманы с
рассчитана на подплечники формы

МУЖ

176—96—78

1. Спинка —— —— 2 детали.
2. Полочка —— —— 2 детали.
Расход ткани при ширине 140 см — 1 м 20 см.





ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА И СЕЛЯНКА»

САМА СЕБЕ ДОКТОР

РАСТЕТ В ДОМЕ СТОЛЕТНИК,

Еще, пожалуй, и тридцати мне не было, когда врачи поставили диагноз: анацидный гастрит, кислотность желудка — нулевая... И что только ни проглатывала [illegible] — не давали [illegible] желудочных [illegible] или их [illegible] у меня так и оставалась нулевой.

И вот однажды, будучи в командировке, узнала рецепт народного средства от своего недуга. Не знаю, жив тот человек в Хойникском районе или нет, но через много лет его советом и я готова поделиться с вами.

Итак, беру столетник (алоэ) не моложе трехлетнего возраста. Перед срезом дней 5—7 не поливаю, тщательно очищаю листья от пыли и после среза протираю каждый листок отпущенным от стопа бинтиком со спиртом. Подготовленные таким образом листья пропускаю через мясорубку. В полученную массу добавляю мед (желательно майский, неплохо липовый или гречишный) и марочное виноградное вино. Расчет таков: на 350 г сока столетника 600 г меда и 800 г вина.

Правда, у меня первый раз соотношение столетника и меда оказалось большим. Когда добавила 800-граммовую бутылку крымского «Кокура», получилась почти полная трехлитровая банка целебного средства. Дней десять выдержала его в [illegible] после [illegible] утром и вечером. А потом отливала в бутылку из темного стекла и принимала первые пять дней по десертной ложке за час до еды, а после — по столовой ложке три раза в день. В мае почувствовала себя лучше, а в октябре или ноябре пошла на очередной анализ желудочного сока. И когда на следующий день объявили его результат, я была уверена, что мой анализ спутали с чьим-то другим: соотношение желудочных кислот, как сказали, почти 30—18. Этого не ожидали и медики. Пришлось рассказать им, чем мне удалось нормализовать кислотность. С учета меня сняли, правда, не сразу: хотели убедиться, каким же анализ будет весной. И хотя в апреле цифровые показатели немного снизились, но хороший результат самолечения был налицо.

С тех пор в моем доме и растет столетник. С его помощью лечу себя, своих близких и от таких болезней, как бронхит, плеврит, пневмония, ангина и другие. Состав лекарства иногда варьирую. Если нет виноградного вина, использую коньяк, медицинский спирт и даже водку, но в меньшей пропорции. Неизменными остаются только столетник и мед.

А В ОГОРОДЕ—ПЕТРУШКА

О болях в позвоночнике и суставах, связанных с отложением солей, знаю, пожалуй, не только я. Ох, уж эти спондилезы, остеохондрозы, артрозы, артриты!.. Но все ли мы знаем простые народные методы «гонки солей» при этих изнуряющих болях! А суть их так проста: применяются растительные средства так называемой дегидротации, проще говоря, средства, обладающие мочегонным действием. Изменяя водно-солевой обмен, некоторые из растений уменьшают отек и воспаление в тканях, а также в нервных корешках спинного мозга.

О петрушке, например, многие из вас наслышаны, наверное, не меньше меня. Но как ее применять! По совету знакомых и я до недавнего времени заваривала нарубленные листья и даже корешки и пила этот отвар, как чай. Оказывается, наиболее эффективна петрушка в сочетании с соком лимона. Сейчас готовлю это безвредное высокоэффективное средство, не раздражающее почки, следующим образом.

Вечером промытые корни и зелень петрушки пропускаю через мясорубку. Ровно столько, чтобы наполнить стакан перемолотой массой. Затем перекладываю ее в стеклянную или эмалированную посуду и заливаю двумя стаканами крутого кипятка, накрываю чем-либо плотным и оставляю до утра. Утром настой процеживаю через 3—4 слоя марли, остатки отжимаю и добавляю сок, выжатый из одного среднего лимона. Пить нужно не более (!) чем $^1/_3$ стакана в день (в два приёма). Два дня

пить, три дня перерыв, затем снова два дня пить и опять перерыв и т. д.

Так что не жалейте места для петрушки на своем огороде.

Впрочем, таким же действием обладает и порошок из арбузной корки. А приготовить его можете так. Наружный (зеленый) слой арбузной корки снимите картофелечисткой или ножом и высушите в духовке. Затем перемелите ее на кофемолке и употребляйте 2—3 раза в день по 0,5—1 чайной ложке. Арбуз — безвредный овощ, а арбузный порошок оказывает сильное мочегонное и солегонное действие. Он может вызвать даже снижение уровня калия в крови. Поэтому лечение порошком из арбузной корки хорошо сочетать с употреблением продуктов, содержащих калий, таких, как курага, урюк, чернослив, изюм, орехи, мед.

Попробуйте и, быть может, вспомните меня добрым словом за эти рецепты.

Ваша АЛЕСЯ.

P.S. Буду признательна, если и вы подключитесь к начатому разговору под рубрикой «Сама себе доктор».

РАСТЕТ В ДОМЕ СТОЛЕТНИК,

САМА СЕБЕ ДОКТОР

Еще, пожалуй, и тридцати мне не было, когда врачи поставили диагноз: анацидный гастрит, кислотность желудка — нулевая... И что только ни прописывали, я принимала — медикаменты, соки свиных желудков, лошадиных желудков. А весной и осенью как ни приду на анализ — кислотность у меня так и оставалась нулевой.

И вот однажды, будучи в командировке, узнала рецепт народного средства от своего недуга. Не знаю, жив тот человек в Хойникском районе или нет, но через много лет его советом и я готова поделиться с вами.

Итак, беру столетник (алоэ) не моложе трехлетнего возраста, перед срезом дней 5 — 7 не поливаю, тщательно очищаю листья от пыли и после среза протираю каждый листок, отлущенный от ствола, бинтиком со спиртом. Подготовленные таким образом листья пропускаю через мясорубку. В полученную массу добавляю мёд (желательно майский, неплохо липовый или гречишный) и марочное виноградное вино. Расчет такой: на 350 г сока столетника 600 г мёда и 800 г вина.

Правда, у меня первый раз соотношение столетника и мёда оказалось большим. Когда добавила 800-граммовую бутылку крымского «Кокура», получилась почти полная трехлитровая банка целебного средства. Дней десять выдержала его в темном месте, взбалтывая утром и вечером. А потом отливала в бутылку из темного стекла и принимала первые пять дней по десертной ложке за час до еды, а после — по столовой ложке три раза в день. В мае, помнится, начала себя лечить, а в октябре или ноябре пошла на очередной анализ желудочного сока. И когда на следующий день объявили его результат, я была уверена, что мой анализ спутали с чьим-то другим — соотношение желудочных кислот, как сейчас помню, 30:48. Этого не ожидали и медики. Пришлось рассказать им, чем мне удалось нормализовать кислотность. С учета меня сняли, правда, не сразу — хотели убедиться, какой же анализ будет весной. И хотя в апреле цифровые показатели немного снизились, но хороший результат самолечения был налицо.

С тех пор в моем доме и растут столетники. С их помощью лечу себя, своих близких и от таких болезней, как бронхит, плеврит, пневмония, ангина и другие. Состав лекарства иногда варьирую. Если нет виноградного вина, использую коньяк, медицинский спирт и даже водку, но в меньшей пропорции. Неизменным остаются только столетник и мед.

А В ОГОРОДЕ — ПЕТРУШКА

О болях в позвоночнике и суставах, связанных с отложением солей, знаю, пожалуй, не только я. Ох, уж эти спондилёзы, остеохондрозы, артрозы, артриты!.. Но все ли мы знаем простые народные методы «гонки солей» при этих изнуряющих болях! А суть их так проста: применяются растительные средства так называемой дегидротации, проще говоря, средства, обладающие мочегонным действием. Изменяя водно-солевой обмен, некоторые из растений уменьшают отек и воспаление в тканях, а также в нервных корешках спинного мозга.

О петрушке, например, многие из вас наслышаны, наверное, не меньше меня. Но как ее применять! По совету знакомых и я до недавнего времени заваривала нарубленные листья и даже корешки и пила этот отвар, как чай. Оказывается, наиболее эффективна петрушка в сочетании с соком лимона. Сейчас готовлю это безвредное высокоэффективное средство, не раздражающее почки, следующим образом.

Вечером промытые корни и зелень петрушки пропускаю через мясорубку. Ровно столько, чтобы наполнить стакан перемолотой массой. Затем перекладываю ее в стеклянную или эмалированную посуду и заливаю двумя стаканами крутого кипятка, накрываю чем-либо плотным и оставляю до утра. Утром настой процеживаю через 3—4 слоя марли, остатки отжимаю и добавляю сок, выжатый из одного среднего лимона. Пить нужно не более (!) чем 1/3 стакана в день (в два приёма). Два дня пить, три дня перерыв, затем снова два дня пить и опять перерыв и т. д.

Так что не жалейте места для петрушки на своем огороде.

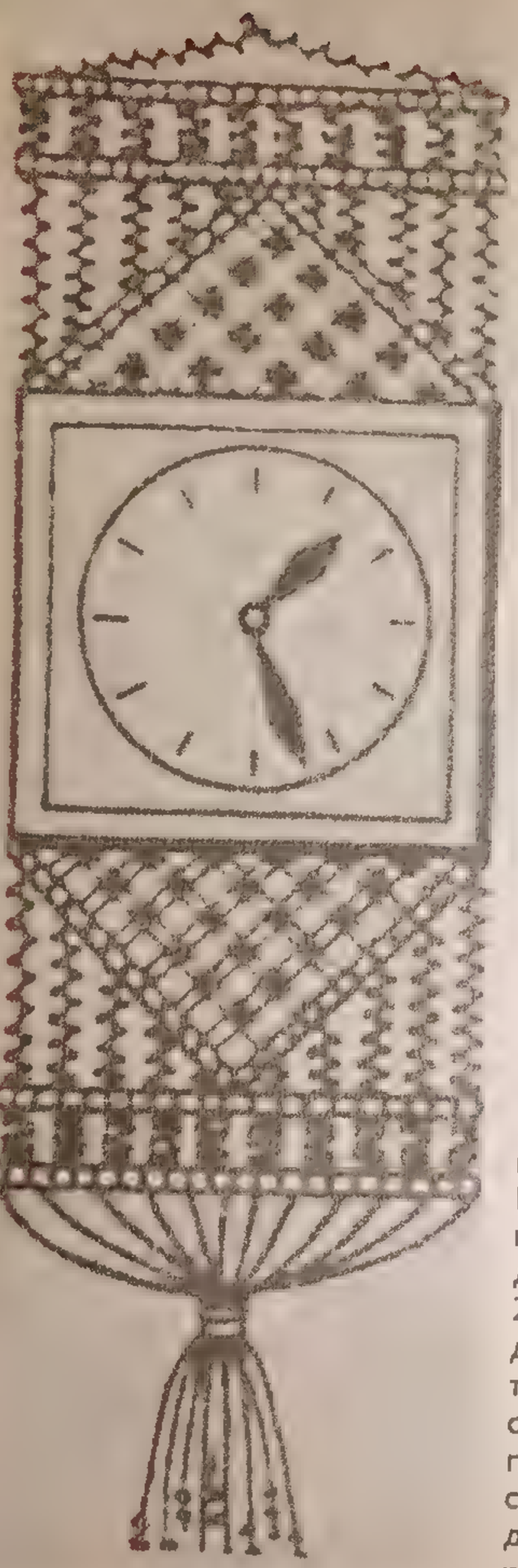
Впрочем, таким же действием обладает и порошок из арбузной корки. А приготовить его можете так. Наружный (зеленый) слой арбузной корки снимите картофелечисткой или ножом и высушите в духовке. Затем перемелите ее на кофемолке и употребляйте 2—3 раза в день по 0,5—1 чайной ложке. Арбуз — безвредный овощ, а арбузный порошок оказывает сильное мочегонное и солегонное действие. Он может вызвать даже снижение уровня калия в крови. Поэтому лечение порошком из арбузной корки хорошо сочетать с употреблением продуктов, содержащих калий, таких, как курага, урюк, чернослив, изюм, орехи, мед.

Попробуйте и, быть может, вспомните меня добрым словом за эти рецепты.

Ваша АЛЕСЯ.

P.S. Буду признательна, если и вы подключитесь к начатому разговору под рубрикой «Сама себе доктор».

ПАННО ДЛЯ НАСТЕННЫХ ЧАСОВ



Для работы приготовьте планку шире часов на 5 см (32 см) и 130 м веревки толщиной 3 мм.

1. Нарежьте 20 нитей по 5—5,5 м и навесьте на планку. Вплотную к наборному ряду всеми нитями выполните репсовыми узлами горизонтальную бриду на дополнительной нити длиной 30 см, концы которой затем уберите на изнанку.

2. Распределите концы по четыре и выполните 10 цепочек из трех двойных плоских узлов каждая. Затем сплетите горизонтальную бриду на дополнительной нити — образовался верхний бордюр.

3. Под бордюром крайние 2 нити слева заплетите в цепочку «змейку» длиной 11 см. Пропустите 2 нити и следующие 2 заплетите в цепочку длиной 8 см. Пропустите еще 2 нити и выполните цепочку длиной 6 см, после нее оставьте 2 нити свободными и следующие 2 заплетите в цепочку (4 см). Далее оставьте свободными 12 нитей в середине полотна и затем повторите плетение цепочек в зеркальном отражении.

4. Свяжите репсовым узлом 2 средние нити полотна, затем наклоните их в противоположные стороны из середины под углом 45 градусов и завяжите на каждую репсовыми узлами по 19 нитей (концы цепочек и свободные нити) — образовался угол из наклонных брид. На всех нитях под ним выполните двойными плоскими узлами сетку в форме угла, начиная ее с одного узла на средних четырех нитях плетения и расширяя каждый ряд на один узел. Так плетите, пока не включите в работу все 40 концов. Далее сплетите прямое полотно сетки на высоту часов и закончите сетку углом, как вверху, не доплетая каждый ряд на один узел, пока в последнем ряду сетки не останется один узел. Затем наклоните по одной крайней нити к середине под углом 45 градусов и завяжите на каждую по 19 нитей от сетки. Узелковые бриды свяжите репсовым узлом.

5. Повторите работу по п. 3. Затем выполните горизонтальную бриду на дополнительной нити и повторите работу по п. 2 — образовался нижний бордюр.

6. Оставшиеся нити соберите в кисть, стяните ее «оплеткой» и завяжите на ней узлы «капуцин».

М. КУЗЬМИНА.

Продолжаем разговор о ягодах. На этот раз — о малине, вкус которой помним с детства. И снова мы попросили научного сотрудника БелНИИ плодоводства **Анатолия Владимировича ПАНТЕЕВА** ответить на вопросы. А именно: что надо знать о малине? Имеются ли хорошие сорта в республике? Стоит ли отводить ей место на небольшом дачном участке, а если стоит, то сколько?

А. В. ПАНТЕЕВ: — Начнем с сортов. В опытных хозяйствах республики, а также у многих садоводов-любителей есть замечательные сорта малины. Очень популярными стали Алёнушка (кстати, он выведен учеными нашего института), Метеор, Скромница.

Малина дает ягоду на протяжении июля — августа, а если вы посадили еще и ремонтантную, то несколько литров абсолютно чистой душистой ягоды соберете и в октябре. Из ремонтантных сортов рекомендуем Зеву, Ривейли и Бабье лето.

Лучшее место для малины на даче — южная граница участка. Только отступите на метр от соседа, чтобы не вызвать его беспокойства. Итак, вы выбрали хорошо освещенное место, защищенное от ветров. Здесь не должно быть сорняков. Земля, где будет расти малина, должна быть хорошо удобрена. За полмесяца до посадки в нее вносят 15—20 кг полуперепревшего навоза, 200—300 г древесной золы, 50—60 — суперфосфата, 20—30 — калийной соли на 1 кв. м.

Лучший срок посадки малины — осень, октябрь. Садят растения в ряд на расстоянии полметра друг от друга, дают возможность отрастать побегам так, чтобы получилась полоса не более метра — для удобства сбора ягод с обеих сторон.

Сколько места занять малиной? Исходят из того, что с 1 кв. м собирают 0,6 кг ягод. Впрочем, некоторые садоводы получают с такой площади до 2 кг. Если хотите иметь два сорта, то в полосе разделите их расстоянием в один метр, чтобы сорта не перепутались. Для ремонтантной малины надо найти отдельный уголок в саду.

А теперь об уходе за малиной. Важно помнить, что малина нуждается в большом количестве органических удобрений, поэтому весной и осенью укрывают ее слоем в 10 см торфа и перегноя. В первый год после посадки не ждите от малины большого урожая, все силы растения должны пойти на то, чтобы выросли новые молодые побеги на второй год. Отплодоносившие стебли под зиму срезают.

КОРРЕСПОНДЕНТ: — Обычную малину более-менее умеют выращивать все. А вот хотелось бы немного узнать о ремонтантной, как за ней ухаживать?

А. В. ПАНТЕЕВ: — Обычные сорта малины дают урожай на двухлетних побегах, а ремонтантные — на двухлетних и однолетних. Есть два способа выращивания ремонтантной малины.

Первый. Весной все побеги срезают до основания — до самой земли. Это делается для того, чтобы растение «не разбрасывалось» на два урожая — летний и осенний, а направило все силы на формирование мощных, хорошо развитых однолетних побегов и дало бы только осенний урожай.

Второй. Можно не срезать побеги весной, летний урожай с них лучше, как с обычной малины, в те же самые сроки, а второй урожай будет на них осенью. Это часто бывает оправдано, потому что, если поздняя осень теплая, урожай будет, а если холодная, дождливая, то разве дождешься «второй» малины? Вот это надо знать о ремонтантной малине.

Итак, подведем итог. В первый год после посадки наша цель — получить хорошо развитые однолетние побеги с возможно большим числом цветковых почек. В мае—июне садовод должен формировть полосу малины, оставляя сильные побеги и удаляя слабые. В это же время малину подкармливают навозной жижей (из расчета 1 часть на 3 части воды).

В июне верхушки побегов прищипывают, стимулируя рост боковых веточек, вызывая ветвление побега. В августе прищипывают верхушки всех однолетних побегов — растению дается возможность заложить цветковые почки, а однолетним стеблям — образовать механические ткани для перезимовки. Полезно еще раз подкормить кустики навозной жижей. Соблюдая правила выращивания, вы получите хороший урожай.

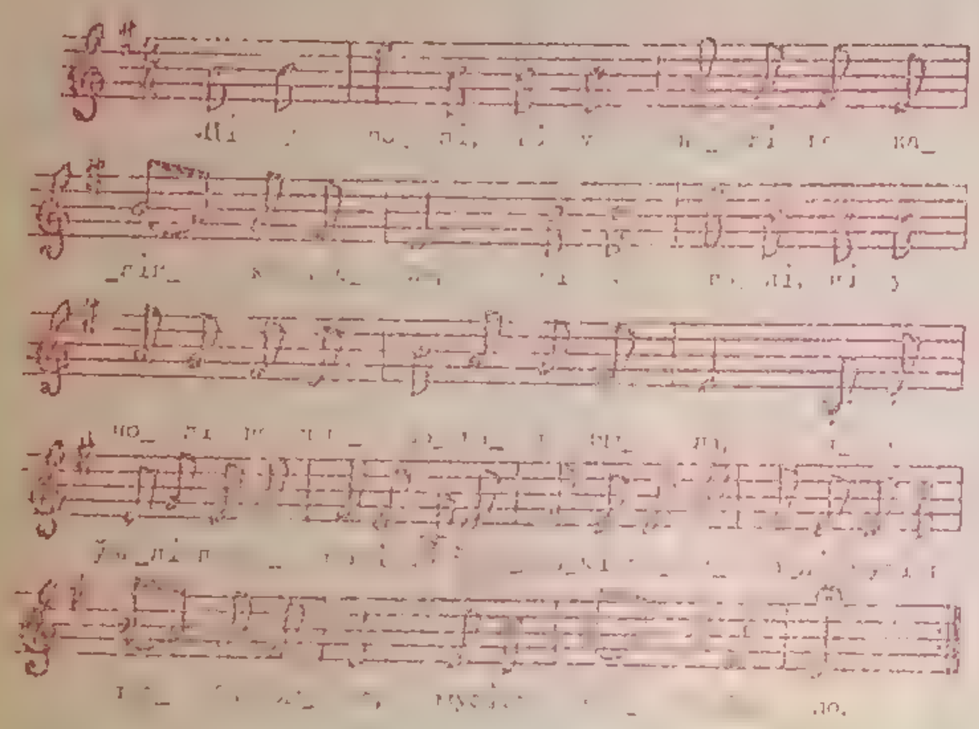
А что касается ценности малины, то она неоспорима. Так же, как и земляника садовая, она является источником кровеобновления, поскольку содержит аскорбиновую и фолиевую кислоты, много минеральных соединений, в первую очередь железа. Малиной лечат простуду. При этом используют ягоды, однолетние побеги, цветки. Пьют чай с малиновым вареньем или готовят отвар со свежесрезанных однолетних побегов или засушенных цветков.

А лучше всего не болейте, чай с малиновым вареньем пейте зимой просто в свое наслаждение.

А. ПАНТЕЕВ,
З. МАЛАШЕВИЧ.

ЦІ Ў ПОЛІ НЕ КАЛІНКА РАСЛА

Беларуская народная песня



Ці у полі, ці у полі не калінка расла,
Ці у полі, ці у полі не чырвоная была,
Яе ўзялі паламалі да ў пучочкі павязалі:
Мусіць, трэба было, мусіць, трэба было.

Ці у лузе, ці у лузе не травінка расла,
Ці у лузе, ці у лузе не зялёная расла,
Яе ўзялі пакасілі ды ў стажочкі палажылі:
Мусіць, трэба было, мусіць, трэба было.

Ці я ў мамкі, ці я ў мамкі не дачушка была,
Ці я ў мамкі, ці я ў мамкі не прыгожая была,
Мяне ўзялі замуж далі, свет навекі завязалі:
Така доля мая, горка доля мая.

Ой, у полі, ой, у полі ды не рэчка цякла.
Ой, у полі, ой, у полі ды не быстрая цякла.
Былі рэчкі — паўсыхалі, харошыя — паўміралі:
Така доля мая, горка доля мая.

ЯМЩИК, НЕ ГОНИ ЛОШАДЕЙ

Как грустно, туманно кругом,
Тосклив, безотраден мой путь,
А прошлое кажется сном,
Томит наболевшую грудь!

Ямщик, не гони лошадей!
Мне некуда больше спешить,
Мне некого больше любить,
Ямщик, не гони лошадей!

Как жажду средь мрачных равнин
Измену забыть и любовь,
Но память, мой злой властелин,
Всё будит минувшее вновь.

Ямщик, не гони лошадей!
Мне некуда больше спешить... и т. д.

Всё было лишь ложь и обман...
Прощай и мечты, и покой!
А боль незакрывшихся ран
Останется вечно со мной.

Ямщик, не гони лошадей!
Мне некуда больше спешить,
Мне некого больше любить,
Ямщик, не гони лошадей!

1905.

О, если б мог выразить в звуке
Всю душу страданий моих —
В душе твоей стихли бы муки
И ропот сомненья затих.

И я б отдохнул, дорогая,
Страдание высказав всё;
Заветному звуку внимая,
Разбилось бы сердце моё...

1876.

Я помню вальса звук прелестный:
Весенней ночью в поздний час
Его пел голос неизвестный,
И песня чудная лилась.
Да, то был вальс, прелестный, томный,
Да, то был дивный вальс!

Теперь зима, и те же ели,
Покрыты сумраком, стоят,
А под окном шумят метели,
И звуки вальса не звучат...
Где ж этот вальс, старинный, томный,
Где ж этот дивный вальс!

1914—1916.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБРЫДЛЫ — надоевший, постылый.
АБЫЯКАВЫ — безразличный, равнодушный.
АДУКАВА́НЫ — образованный, просвещенный.
АЛО́ВАК — карандаш.
АПО́ШНІ — последний.
БАЛЮ́ЧЫ — больной, мучительный.
БЛУКА́ЦЬ — бродить.
БУДЫ́НАК — здание, сооружение.
БЭ́З — сирень.
ВЕ́ТРАЗЬ — парус, ветрило.
ВО́ДАР — аромат.
ВЫРАЙ — теплые края.
ГАНЕ́БНЫ — позорный, бесславный.
ГУЛЛІ́ВЫ — игривый.
ДАЛУЧЫ́ЦЦА — присоединиться.
ДО́ЎЖЫЦЦА — длиться.
ЖАДА́НЫ — желанный.
ЗАЗІРНУ́ЦЬ — заглянуть.
ЗАЙЗДРО́СНЫ — завидный.
ЗАЛЯЦА́ЦЦА — ухаживать, волочиться.
ЗАХАПЛЯ́ЦЦА — увлекаться, восхищаться.
ЗМАГА́Р — борец.
ЗО́РКА — звезда.
ЗРАБІ́ЦЬ — сделать.
КАШТО́ЎНАСЦЬ — ценность.
КО́РПАЦЦА — ковыряться, копаться.
КРА́МА — лавка, магазин.
КУ́БАЧАК — чашечка.
ЛЁС — судьба, доля.
ЛЮ́БЫ — милый, любимый.
МАЁМАСЦЬ — имущество, состояние.
НАБЫ́ЦЬ — приобрести, овладеть.
НАПЯРЭ́ДАДНІ — накануне.
НАРАКА́ЦЬ — роптать, сетовать, пенять.
НАСТУ́ПНЫ — следующий.
НАЎМЫ́СНА — умышленно, нарочно.
НЕДАРЭ́ЧНЫ — неуместный, нелепый.
НЕМАЎЛЯ́ — младенец.
НЯЧЫ́СЦІК — лукавый, бес.
ПАГАДЗІ́ЦЦА — согласиться, примириться.
ПАДРУ́ЧНІК — учебник.
ПАКУ́ТАВАЦЬ — страдать, мучиться.
ПАПЕ́РА — бумага.
ПАРКАЛЕ́ВЫ — ситцевый.
ПЕРАМО́ГА — победа, торжество.
ПЛЁН — плоды, результат.
ПРЫВА́БНАСЦЬ — заманчивость, привлекательность.
ПЯРСЦЁНАК — кольцо.
РАСПРАНА́ЦЦА — раздеваться.
РАХУНКАВО́Д — счетовод.
РУ́ЖА — роза.
СВЯТО́ЧНАСЦЬ — праздничность.
СЕ́ДАЛА — насест.
СКРУ́ХА — скорбь, печаль.
СНЯДА́НАК — завтрак.
СПА́ДЧЫНА — наследство.
СПРАКТЫКАВА́НЫ — опытный, искушенный.
СРО́ДАК — средство.
СУРВЭ́ТКА — салфетка.
СУЦЭ́ЛЬНЫ — сплошной.
СЦІ́ПЛЫ — скромный.
ТУТЭ́ЙШЫ — здешний, местный.
УТУ́ЛЬНЫ — уютный, укромный.
УЯВІ́ЦЬ — вообразить, представить.
ХУСЦІ́НКА — платочек.
ЦЫБУ́ЛЯ — лук.
ЦЯСЛЯ́РЫЦЬ — плотничать.
ЧАКА́ЦЬ — ждать.
ЧА́РКА — рюмка, стопка.

Уладзімір ДЗЯЖКО

СРОДАК АД ХУЛІГАНАЎ

ГУМАРЭСКА

З надыходам восені Зінаіда Паўлаўна Мітрохіна баялася ўвайсці ў пад'езд свайго дома. Безыменныя энтузіясты штовечар выкручвалі лямпачкі, і ў пад'ездзе панавала густая цемрадзь.

— Як сабе хочаш, а я куплю на базары балончык са слёзатачывым газам,— сказала Зінаіда Паўлаўна мужу.

— Бясспрэчна, хімія — гэта жыццё,— унурыўшыся ў газету, адказаў ён.

Мітрохін ведаў, што гаварыў, бо шмат гадоў рэгулярна атрымліваў зарплату ў хіміка-фізічным інстытуце.

Дзён праз колькі Зінаіда Паўлаўна ўвечары вярталася дамоў. У цёмным кутку лесвічнай пляцоўкі ўбачыла агеньчык цыгарэты.

— Хто гэта? — спыталася, сціскаючы ў сумачцы балончык.

— Не бойцеся, жанчына. Праходзьце сабе,— нягучна адказаў мужчынскі голас, і постаць прасунулася за ёю ў ліфт.

З грукатам зачыніліся дзверцы, і Зінаіда Паўлаўна засталася сам-насам з незнаёмцам.

— Што вы тут робіце?

— Ды вось курыў. Хіба не бачна?

— А да каго прыйшлі? — голасам следчага працягвала допыт Мітрохіна. Балончык з газам яна ўжо трымала перад сабой.

— А вось гэта не ваша справа,— не надта ветліва адказаў мужчына, патаптаўшыся ў ліфце, і, сам таго не ведаючы, вынес сабе прысуд. Зінаіда Паўлаўна націснула на кнопку балончыка... Тут дзверцы ліфта расчыніліся, і яна куляй вылецела з яго.

...Мітрохін глядзеў тэлевізар. Побач стаялі некалькі бутэлек піва і ляжала нейкая рыбіна.

— Лёнечка! — аж трэслася жонка.— Як добра, што купіла балончык. У ліфце нейкі хуліган хацеў прычапіцца. Цыгаркай пыхкаў.

— Невысокі, лысы і ў акулярах?

— Былі на ім акуляры...

— Дык гэта ж, пэўна, Коля Рамёхін! З аддзела нафтахіміі. У яго тэлевізар зламаўся, а сёння футбол.

Мал. А. ГАРМАЗЫ.

Хвілін праз колькі Мітрохін увёў у кватэру чалавека, галава якога нагадвала блішчасты гарбуз. Ні вачэй, ні вушэй — суцэльны бляск.

— Што ты купіла на сваім базары?! — крычаў Мітрохін, праводзячы сябра ў ванны пакой.

— Пан казаў, што гэта лепшы ва ўсёй Еўропе сродак ад хуліганаў...

— Цемра! На балончыку па-англійску напісана «лак для валасоў».

— Божухна! — павалілася на канапу жанчына.— Лак... Дык навошта ж я змарнавала яго на гэтага лысенькага?.. Мне самой лак патрэбен, вунь якой раструханкай хаджу.

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

№ 2
1993

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС ДЛЯ ЖАНЧЫН І СЯМ'І.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.

Рэдакцыйная калегія:
Р. А. БАРАВІКОВА,
(намеснік галоўнага рэдактара),
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.

Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.

Карэктар
М. У. ВАСІЛЕЎСКАЯ.

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь і журналісцкі калектыў рэдакцыі часопіса «Работніца і сялянка».

«Работница и крестьянка» — ежемесячный журнал для женщин и семьи на белорусском языке.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 16.12.92.
Падпісана да друку 21.01.93.
Фармат 60×84 1/8.
Папера газетная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 11,5.
Ул.-вьд. арк. 7.
Тыраж 213 294 экз.
Зак. 1591.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Кошт нумара ў розніцу — 20 рублёў.

Друкарня выдавецтва «Беларускі Дом друку».
220041. Мінск, пр. Францыска Скарыны, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВОКЛАДКІ: «Згоды і шчасця вам, мінчане Аня і Валерый Серыя!»
НА ЧАЦВЁРТАЙ СТАРОНЦЫ ВОКЛАДКІ: святочны торт.
Фота А. ЛАБАДЫ.

Индекс 74993

НОМЕРА СЛОВАРЬ

8-91

АБЫЯ́КАВЫ — безразличный, равнодушный.
АПІ́РЫШЧА — опора.
АХВЯРАВА́ЦЬ — жертвовать.
АШЧА́ДНАЯ КА́СА — сберегательная касса.
БЕЗВЫНІКО́ВА — безрезультатно.
БЛУКА́ЦЬ — бродить, блуждать.
ВНУ (вышэйшая навучальная ўстанова) — вуз.
ВО́ДГУК — отзыв, отклик.
ВЫ́ПАДАК — случай.
ВЫРАТАВАЦЬ — спасти.
ГАНАРЫ́ЦЦА — гордиться.
ГЛЯДА́Ч — зритель.
ГУ́СТ — вкус.
ДАБРАЧЫ́ННЫ — благотворительный.
ДАЛІКА́ТНЫ — вежливый, учтивый.
ДАЧЫНЕ́ННЕ — отношение, причастность.
ДБА́ЦЬ — заботиться, усердствовать.
ДЗІВА́ЦТВА — чудачество, странность.
ДРО́БЯЗЬ — мелочь, пустяк.
ЖА́РТ — шутка.
ЗАВІТА́ЦЬ — наведаться, заглянуть.
ЗАЎЧА́СНЫ — преждевременный.
ЗАХАПЛЯ́ЦЦА — увлекаться.
ЗВАРО́ТНЫ — обратный.
ЗГО́ДА — согласие.
ЗДРА́ДЗІЦЬ — изменить, предать.
ЗНІ́КНУЦЬ — исчезнуть.
ІСНАВА́ЦЬ — существовать.
КАРЫСТА́ЦЦА — пользоваться.
КАШТО́ЎНАСЦЬ — ценность.
КПІ́НЫ — насмешка.
КРЫ́ЎДА — обида.
КРЫ́ХУ — немного.
ЛІХТА́Р — фонарь.
МА́РА — мечта.
МЕРКАВА́ВАННЕ — суждение, мнение.
НАВАКО́ЛЬНЫ — окружающий.
НАЗІРА́ННЕ — наблюдение.
НАПАТКА́ЦЬ — встретить.
НАПЯРЭ́ДАДНІ — накануне.
НЕДАСКАНА́ЛАСЦЬ — несовершенство.
НЕСПАДЗЕ́ЎКІ — внезапно.
ПАКУ́ТАВАЦЬ — страдать.
ПАЛІ́ЦА — полка.
ПАРА́ДА — совет.
ПАРАСО́Н — зонтик.
ПАЧАТКО́ВЕЦ — начинающий.
ПЛЁН — плоды, результат.
ПРАНІ́ЗЛІВА — пронзительно.
ПРАЦАВІ́ТАСЦЬ — трудолюбие.
ПРЫХІ́ЛЬНІК — сторонник, поборник.
РАЗГУ́БЛЕНАСЦЬ — растерянность.
РАХУ́НАК — счет.
РУПЛІ́ВЫ — старательный, заботливый.
РУ́ХАЦЦА — двигаться.
СКА́РДЗІЦЦА — жаловаться.
СПАЧУВА́ЦЬ — сочувствовать.
СТАНО́ЎЧЫ — положительный.
СТРАКА́ТЫ — пёстрый.
СУНІ́ЦЫ — земляника.
СУЧА́СНЫ — современный.
ТЛУ́СТЫ — жирный.
ТРЫВА́ЛАСЦЬ — прочность.
ТЫТУ́НЬ — табак.
УРА́ЖАННЕ — впечатление.
УСВЕДАМЛЕ́ННЕ — осознание, сознание.
ХАРЧАВА́ННЕ — питание.
ХВА́ЛЯ — волна.
ЦА́ЦКА — игрушка.
ЦІКАВА́ЦЬ — следить, подстерегать.
ЧАРАЎНІ́К — волшебник, колдун.
ШАНАВА́ЦЬ — беречь, щадить.
ШЛЯ́Х — путь.
ШТОТЫДНЁВІК — еженедельник.

ў абыходжанні, акуратны, сам сябе абслугоўвае: мые, гатуе, усё робіць сам. Без работы не можа. Жыве ў інтэрнаце, але хутка атрымае кватэру. Жанаты не быў. Перад вяселлем яго каханая загінула, і з таго часу ён адзін. Служыў у арміі больш як 10 гадоў. А тут узрост, цяжка ўжо пазнаёміцца. Можа, адгукнецца якая дзяўчына, можа, па перапісцы ён знойдзе сваё шчасце, можа, гэта дапамога і стане першай добрай справай клуба адзінокіх! Яго адрас: 732012, УзССР, г. Тэрмез, вул. Цітова, 9, кв. 14. Мікалаю Грыцэнка.

А. КАВАЛЕВА.

ЮРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

НЕПАЖАДАНАЕ СУСЕДСТВА

«Муж піў, наладжваў скандалы. Сям'я распалася. Выхоўваю сына і дачку школьнікаў адна. Былы муж жыве з намі ў адной кватэры. Працягвае піць і скандаліць. Адмоўна ўплывае на дзяцей. Жыць побач з такім чалавекам немагчыма. Што рабіць, як быць!

М. С., г. Гродна»

Няцяжка зразумець адчай аўтара пісьма. Такія п'яніцы, як былы муж гэтай жанчыны, сапраўды прыносяць гора людзям, якія жывуць побач.

Такія сітуацыі прадугледжаны артыкулам 115 Жыллёвага кодэкса Беларускай ССР. Калі наймальнік, члены яго сям'і або іншыя асобы, якія жывуць сумесна з ім, недастойнымі паводзінамі робяць немагчымым для іншых пражыванне з ім у адной кватэры або ў адным доме, а меры папярэджання і грамадскага ўздзеяння аказаліся безвыніковымі, высяленне вінаватых робіцца судом без прадастаўлення іншага жылога памяшкання. Робіцца гэта па патрабаванню установы, якая здае кватэру ўнаём, або іншых зацікаўленых асоб.

Аднак высяленне парушальніка (п'яніцы, кватэрнага скандаліста), які стварае ўмовы, немагчымыя для сумеснага з ім пражывання, дапускаецца толькі ў тым выпадку, калі яго паводзіны ўжо былі прадметам разгляду органаў міліцыі, пракуратуры або суда, грамадскай арганізацыі, але прынятыя меры папярэджання і грамадскага ўздзеяння аказаліся безвыніковымі — жылец працягвае паводзіць сябе непрыстойна.

Таму спачатку трэба звярнуцца ва ўказаныя праваахоўныя органы або ў таварыскі суд, прафком па месцу работы парушальніка нормаў сумеснага пражывання.

Калі і пасля гэтага дэбашыр не супакоіцца, не падпарадкуецца папярэджанням, трэба звярнуцца ў суд з іскам аб яго высяленні.

Дарэчы, у тым жа артыкуле 115 Жыллёвага кодэкса БССР сказана, што асобы, якія падлягаюць высяленню без прадастаўлення іншага жылога памяшкання з-за немагчымасці сумеснага пражывання, могуць быць абавязаны судом зрабіць абмен жылля, якое яны займаюць, на іншае жылое памяшканне, указанае зацікаўленым бокам (незалежна ад таго, падабаецца яму гэта памяшканне ці не).

М. УХВАНАЎ,
юрыст.

ВАШЫ ПІСЬМО

АКЦЕНТЫ МОДЫ

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ЖЕНСКИЙ ЖАКЕТ

Размер 54

МАТЕРИАЛ: 900 г шерсти (светлых тонов) из расчета: в 100 г — 340 м. Спицы № 3 для основной вязки и № 2 для резинки.

Плотность вязки: 34 ряда × 26 петель = 10×10 см.

Образец: количество петель кратное 34.

1 ряд: 2 изн., накид, 2 вм. лиц. перекидывая (1 снять, не провязывая, нить за работой, 1 лиц. Снятую перебросить через провязанную), 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц., 2 изн., накид, 2 вместе лиц. перекидывая, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц.

2 ряд: 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц.

3 ряд: 2 изн., 2 вместе лицевой, накид, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 вместе лицевой, накид, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц.

4 ряд: 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц.

5 ряд: 2 изн., накид, 2 вместе лицевой перекидывая, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц., 2 изн., накид, 2 вместе лицевой перекидывая, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц.

6 ряд: как 2-й ряд.

С **7-го ряда** по **10-й:** как с **3-го** по **6-й.**

11 ряд: 2 изн., 2 вместе лицевой, накид, 2 изн., 2 лиц. снять, не провязывая, и оставить перед работой, следующие 7 петель (1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн.) снять, не провязывая, на дополнительную спицу и отвести за работу, 2 лиц., затем снятые 7 петель с задней спицы провязать согласно рисунку, потом 2 лиц. с передней спицы провязать лицевыми, 2 изн., 2 вместе лиц., накид, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц.

12 ряд: 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц.

С **13-го ряда** по **32-й** и с **37-го** по **44-й ряды** вязать, как с 1-го по 4-й.

33 ряд: 2 изн., накид, 2 вместе лиц. перекидывая, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц.,

30 минут для себя

СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ!

Весна вступает в свои права, и каждой женщине хочется выглядеть свежей и привлекательной. Но увы, за зимний период (вы это сами заметили) кожа лица стала менее эластичной, упругой. Существенно сказался недостаток свежих фруктов, зелени, овощей и солнца: она потеряла здоровый цвет, стала шелушиться. Настроение от этого, конечно, далеко не весеннее. Но не огорчайтесь! Знайте, что хорошо выглядеть может любая женщина, надо только чуть побольше уделить себе внимания. Итак, начнем.

Прежде всего определите, какая у вас кожа лица. Для этого через два часа после умывания промокните лицо бумажной салфеткой. Если отпечаток оставит заметный след, значит, кожа у вас жирная, если нет — нормальная, а если осталась стянутой, значит, она сухая. Довольно часто встречается смешанная кожа, когда жирными являются лоб, нос, подбородок, а щеки нормальные или сухие.

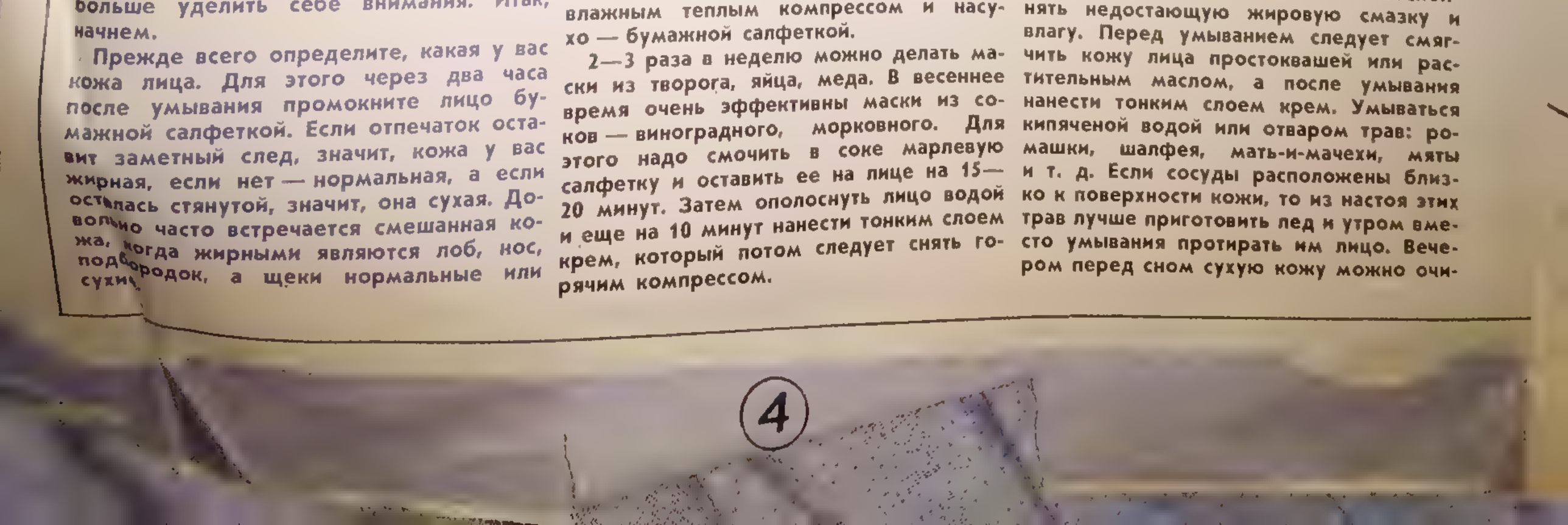
УХОД ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА

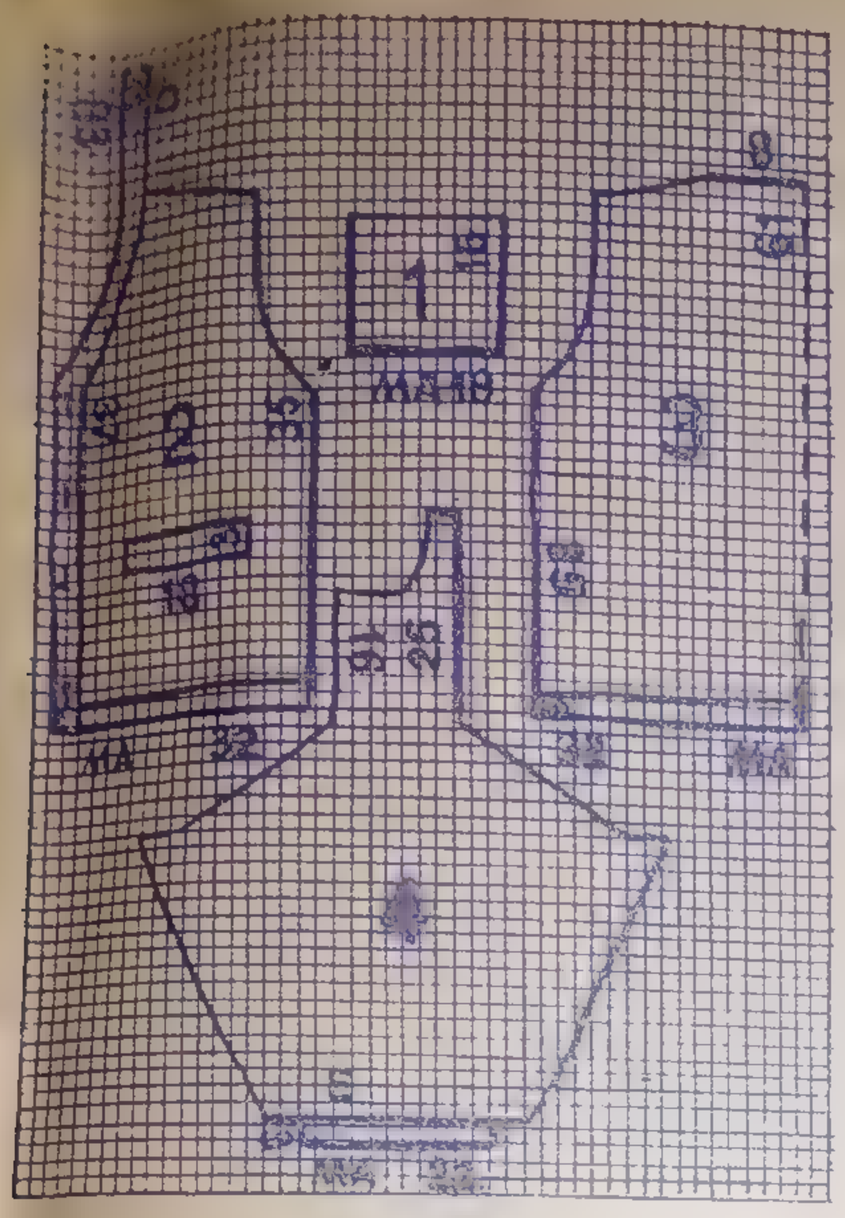
Лучше всего умывать ее утром и перед сном прохладной, можно кипяченой водой. Это делает кожу устойчивее к внешним раздражителям. Один раз в неделю можно умыться «Детским», «Ланолиновым» или «Косметическим» мылом. Обычную воду можно смягчить питьевой содой или бурой (1 чайная ложка на 1/2 литра воды). После умывания нанесите на лицо на 15—20 минут питательный крем, затем промокните кожу влажным теплым компрессом и насухо — бумажной салфеткой.

2—3 раза в неделю можно делать маски из творога, яйца, меда. В весеннее время очень эффективны маски из соков — виноградного, морковного. Для этого надо смочить в соке марлевую салфетку и оставить ее на лице на 15—20 минут. Затем ополоснуть лицо водой и еще на 10 минут нанести тонким слоем крем, который потом следует снять горячим компрессом.

УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

Если сухость кожи наблюдается с детства, то необходимо постоянно восполнять недостающую жировую смазку и влагу. Перед умыванием следует смягчить кожу лица простоквашей или растительным маслом, а после умывания нанести тонким слоем крем. Умываться кипяченой водой или отваром трав: ромашки, шалфея, мать-и-мачехи, мяты и т. д. Если сосуды расположены близко к поверхности кожи, то из настоя этих трав лучше приготовить лед и утром вместо умывания протирать им лицо. Вечером перед сном сухую кожу можно очи-





1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц., 2 изн., накид, 2 вместе перекидывая, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц.

34 ряд: 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц.

35 ряд: 2 изн., 2 вместе лицевой, накид, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 вместе лицевой, накид, 2 изн., 2 лиц. снять, не провязывая, на дополнительную спицу и оставить перед работой, следующие 7 петель снять, не провязывая, на дополнительную спицу и отвести за работу, 2 лиц., затем 7 петель с задней спицы провязать согласно рисунку, потом 2 лиц. с передней спицы.

36 ряд: 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц., 3 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 3 изн., 2 лиц., 2 изн., 2 лиц.

45 ряд: 2 изн., накид, 2 вместе лицевой перекидывая, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц., 2 изн., накид, 2 вместе лицевой перекидывая, 2 изн., 2 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 1 лиц., 1 изн., 2 лиц.

46 ряд: как 2-й.

47 ряд: как 3-й.

48 ряд: как 2-й.

Рисунок повторять с 1-го по 48-й ряд.

КАРМАН

Набрать 61 петлю (18 см) и провязать рисунком 54 ряда (16 см). Закончить резинкой 1×1.

ПОЛОЧКА

Набрать 108 петель (32 см) и провязать резинкой 1×1 3 см (10 рядов) спицами № 2. Сменить спицы и перейти на основной рисунок вязания. На схеме правая полочка. Левую вязать в зеркальном отображении.

Убавка проймы: 3 раза по 3 петли, 1 раз по 2 петли, 4 раза в каждом 5-м ряду по одной петле. Затем 60 рядов прямо.

Убавка декольте: 30 раз в каждом 3-м ряду по 1 петле и еще 12 рядов прямо.

Убавка плеча: 3 раза по 19 петель.

СПИНКА

Набрать 219 петель (64 см) и провязать 3 см (10 рядов) резинкой 1×1 спицами № 2. Сменить спицы и перейти на основной рисунок вязания.

Убавку проймы и плеч производить, как в полочке.

РУКАВ

Набрать 73 петли (22 см) и провязать резинкой 1×1 3 см (10 рядов) спицами № 2. В последнем ряду через каждые 2 петли сделать прибавку по 1 воздушной петле. Сменить спицы на № 3 и перейти на основной рисунок вязания. В каждом 4-м ряду делать прибавки у кромочных по 1 воздушной петле, прибавив с каждой стороны 52 петли.

Убавка для оката рукава: 1 раз 11 петель, 4 раза по 4 петли, затем чередовать 1 раз по 2 петли, 1 раз по 3 петли, до тех пор, пока на спице не останется 50 петель.

16 см плеча (68 рядов) провязать по прямой. Затем 24 петли закрыть в одном ряду, и еще 4 раза по 2 петли, и 4 раза через 4 ряда по 1 петле. Оставшиеся петли закрыть.

ОКОНЧАНИЕ

Сшить детали по плечу. Набрать из кромочных 431 петлю и провязать планку резинкой 1×1. На правой полочке одновременно выполнить 4 петли для пуговиц через 12 см.

Сшить окончательно жакет. Пришить карманы.

Перевод с немецкого Г. АЛЕКСАНДРОВОЙ.

стить косметическим молочком, туалетной водой или жидким кремом.

Для сухой кожи полезны маски из молока, геркулеса, меда. Их можно делать 2—3 раза в неделю. Для сухой, увядающей кожи рекомендуется следующая маска: столовая ложка творога, две ложки сметаны и чайная ложка соли. Нанести на 15—20 минут, затем смыть тампоном с холодным молоком и еще на 15—20 минут нанести жирный крем. Снять его влажным теплым компрессом.

Очень благоприятна для сухой кожи маска, приготовленная из желтка, столовой ложки сока грейпфрута, чайной ложки растительного масла. Все компоненты взбейте, добавьте ложку сметаны. Если крем для вашей кожи будет слишком жирный, добавьте в него черный хлеб, предварительно замоченный в молоке. После 15—20-минутной маски умойтесь и нанесите на кожу на 10 минут крем.

УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ

Жирную кожу необходимо хорошо очищать, но нельзя часто умываться горячей водой с мылом, так как при этом усиливается деятельность сальных желез и кожа становится жирной. Горячей водой с мылом можно умываться только во время приема ванны (бани) не более одного раза в неделю.

Лучше умываться прохладной водой. А вечером лицо протереть лосьоном. Тушь с ресниц при любой коже лучше снимать косметическим молочком, это предохранит веки от преждевременных морщинок.

Женщинам с жирной кожей можно 2—3 раза в неделю делать очищающую маску. Для этого надо умываться теплой водой, затем нанести мыльный крем для бритья типа «Флорена», потереть по мылу питьевой содой с солью «Экстра», смешанными в равных количествах, и сразу умыться теплой водой.

Белково-камфорная маска применяется при жирной пористой коже: 1 белок, 10 капель камфорного спирта взбейте и наносите в 2—3 приема поверх высохшего слоя.

Понимаю, что в условиях наших сегодняшних дефицитов у вас не всегда есть под рукой крем, косметическое молочко и т. д. Поэтому из моих советов выберите тот, который выполним у вас дома. Главное — не пожалейте для себя тридцать минут, труд ваш окупится хорошим внешним видом и настроением.

В. ГУРИНОВИЧ,
врач-косметолог Минской косметологической лечебницы

ЗНАКИ ЗОДИАКА

Слово «астрология» в последнее время все чаще появляется на страницах газет и журналов, в повседневных разговорах. Науке о звездах, так же, как спору между ее сторонниками и противниками, почти две тысячи лет. Но она по-прежнему овеяна легендами. До сих пор не проведена грань — что в астрологии от науки, а что от шарлатанства. Но многие современные ученые с уверенностью утверждают, что астрология, изучающая взаимосвязь биологических ритмов человека и космоса и выясняющая законы гармонизации внутренних ритмов человека и внешних ритмов природы и общества, может быть полезна в повседневной жизни каждого человека.

Мы измеряем ритмы нашей жизни по наручным часам. Они помогают планировать день, вовремя решать наши проблемы. Для астрологов звездное небо — это огромный циферблат. Двенадцать знаков зодиака — двенадцать цифр на этом циферблате, а планеты, Солнце и Луна — стрелки, отсчитывающие космические ритмы.

Знаки Зодиака — это совокупность созвездий, через которые проходит Солнце, совершая свой видимый годичный путь. Еще в древности эти двенадцать созвездий назвали преимущественно именами животных и установили, какому времени года соответствует каждое созвездие.

Человек, живущий не в ладах с наручными часами, опаздывает, что-то делает не вовремя. Человек, не обращающий внимания на «космические часы», создает себе сам (звезды здесь ни при чем) стрессовые ситуации, делает свою жизнь негармоничной. Астрология учит правильно считывать показания стрелок «космических часов» и строить свою жизнь в гармонии внутренних и внешних ритмов. На этом основано составление гороскопов.

Мы публикуем названия знаков зодиака и драгоценных камней, соответствующих, по мнению древних, каждому знаку.

Кто захочет воспользоваться услугами астрологов и узнать свой гороскоп, может обратиться, например, в московское представительство фирмы «Интербел». Оно выпустило гороскоп на 1990 год, разработанный математиком М. Левиным и доктором химических наук Ф. Величко по канонам европейской астрологической школы. Если у вас возникнут вопросы по гороскопу, вот ее адрес: 129278, Москва, «Интербел», 1990.

ИТАК, ВАШ ЗНАК...

РЫБЫ (февраль 20 — март 20).
Камень — аквамарин, красный железняк, яшма.

ОВЕН (март 21 — апрель 20).
Камень — бриллиант, аметист.

ТЕЛЕЦ (апрель 21 — май 22).
Камень — изумруд, агат.

БЛИЗНЕЦЫ (май 23 — июнь 21).
Камень — агат, лунный камень.

РАК (июнь 22 — июль 22).
Камень — рубин, лунный камень, изумруд.

ЛЕВ (июль 23 — август 22).
Камень — агат, рубин.

ДЕВА (август 23 — сентябрь 22).
Камень — хризолит, яшма, коралл.

ВЕСЫ (сентябрь 23 — октябрь 22).
Камень — опал, аметист.

СКОРПИОН (октябрь 23 — ноябрь 21).
Камень — топаз.

СТРЕЛЕЦ (ноябрь 22 — декабрь 22).
Камень — бирюза, рубин.

КОЗЕРОГ (декабрь 23 — январь 20).
Камень — гранат.

ВОДОЛЕЙ (январь 21 — февраль 19).
Камень — аметист, алмаз, сапфир.

СПИТЕ ГОЛОВОЙ НА СЕВЕР

— Наше здоровье напрямую зависит от того, где мы спим, а качество работы — от места ее исполнения — утверждает народный лекарь из Болгарии Иван Йотов. К такому заключению он пришел, обследовав более 10 000 людей, из которых почти 6000 онкологических больных. О том, что существуют вредные и полезные для здоровья места сна, люди знали давно. Француз Л. Тюрен провел исследования и пришел к выводу, что человек должен спать вдоль силовых линий Земли: голова на север, ноги на юг.

Дело в том, что существует геобиологическая сетка: с севера на юг она накладывается с интервалами в два метра, с востока на запад — в два с половиной. Все обследованные И. Йотовым онкологические больные спали в местах пересечения этих линий под знаком «плюс».

Нетрудно определить такую сетку в своей квартире. С маятником — кольцом или сравнительно тяжелым предметом на нитке медленно пройдите по комнате. На линиях он будет двигаться, на «плюсе» — вертеться по стрелке часов, на «минусе» — против... Можно определить болезнетворные места и без маятника: собака никогда не ляжет на пересечении линий, а кошка — наоборот. Свинья, корова, лошадь, баран, которые попали на долгое время на место пересечения линий, будут болеть. Микробы, паразиты, совы любят и «плюсы», и «минусы». Муравьи строятся только на пересечениях. В ульях, которые стоят над такими пересечениями, пчелы более медоносны. Береза, которая выросла на пересечении — с больной, негладкой корой и... кривая. Как можно выйти из положения, если невозможно переставить кровать в комнате? Положите под нее нейтрализатор патогенной зоны — янтарь, канифоль, зеркало, известь, железную руду, глину, мрамор. Из растений — чеснок, лук, каштаны, папоротник.

— Для нас выводы, сделанные И. Йотовым,— не новость,— говорит председатель Комитета по проблемам энергоинформационного обмена в природе, академик АН СССР Улаиль Петрович Казначеев.— Но пока недостаточно ясной остается природа самих полей таких зон. Эти поля положительно или отрицательно воздействуют на биологические процессы, на здоровье человека. Во многих странах Запада эти знания используются в сельском хозяйстве, учитываются при строительстве жилья, животноводческих и птицеферм. Взяты они на вооружение и народной медициной.

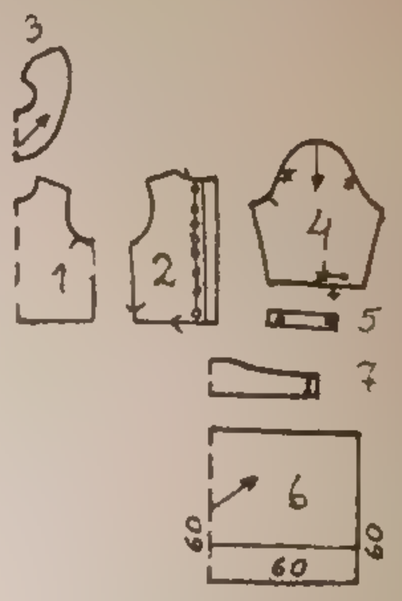
ПЛАТЬЕ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ.

Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы. Расход ткани 4 м 65 см при ширине 140 см, кружева — 7,5 м шириной 25 см. Верхнее полотнище юбки кроится по косой на 13 см короче нижнего полотнища. Воротник, манжеты и низ юбки украсить кружевами.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

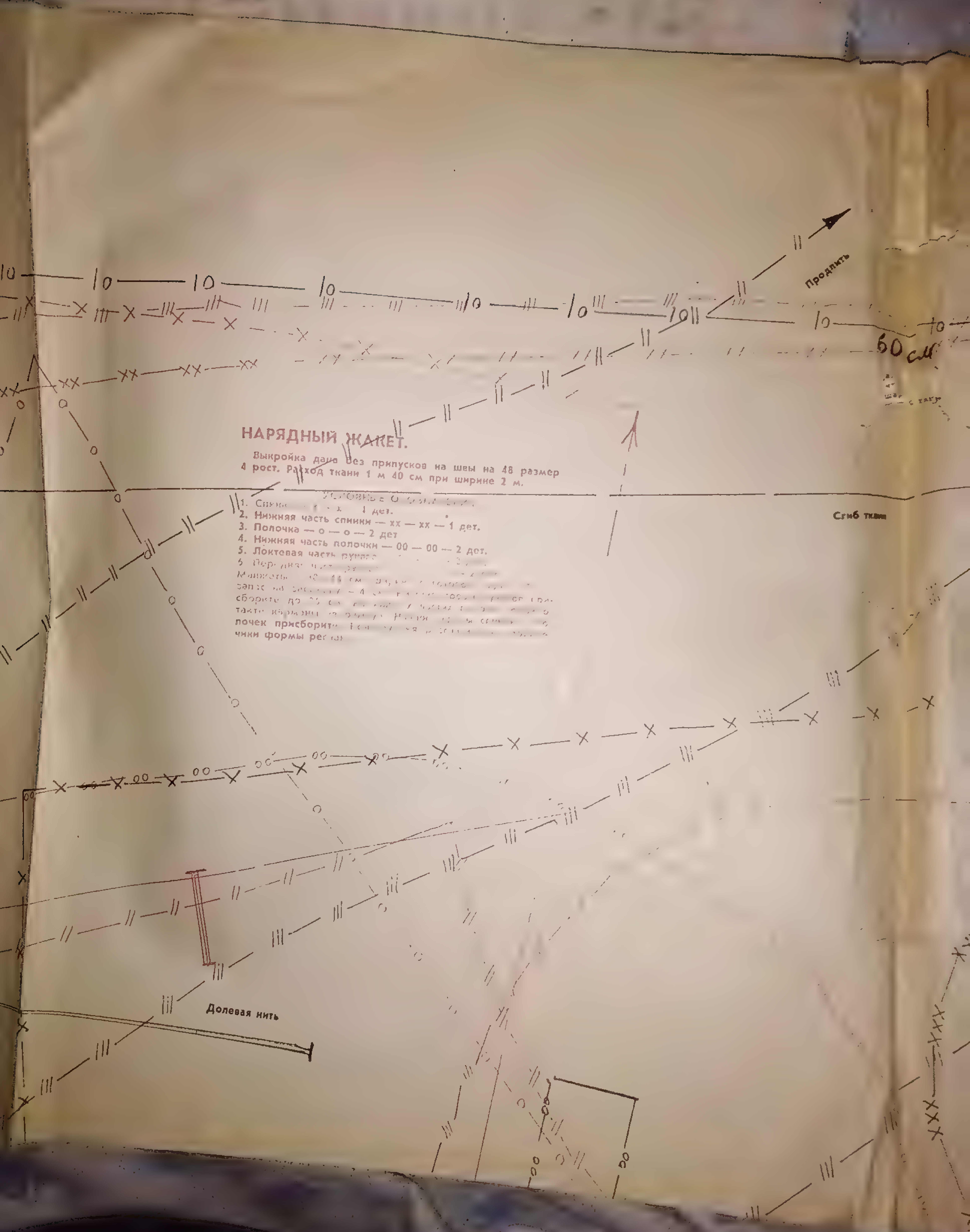
1. **Полочка лифа — xx — xx — 1 дет.**
2. **Спинка лифа — x — x — x — 2 дет.**
3. **Воротник — xxx — xxx — 1 дет.**
4. **Рукав — // — // — // — 2 дет.**
5. **Манжета — oo — oo — 2 дет.**
6. **Переднее и заднее полотнище юбки — o/ — o/ — 2 дет.**
7. **Пояс — /// — /// — 1 дет.**

Выкройка взята из журнала «Прамо».



Продлить

60 см



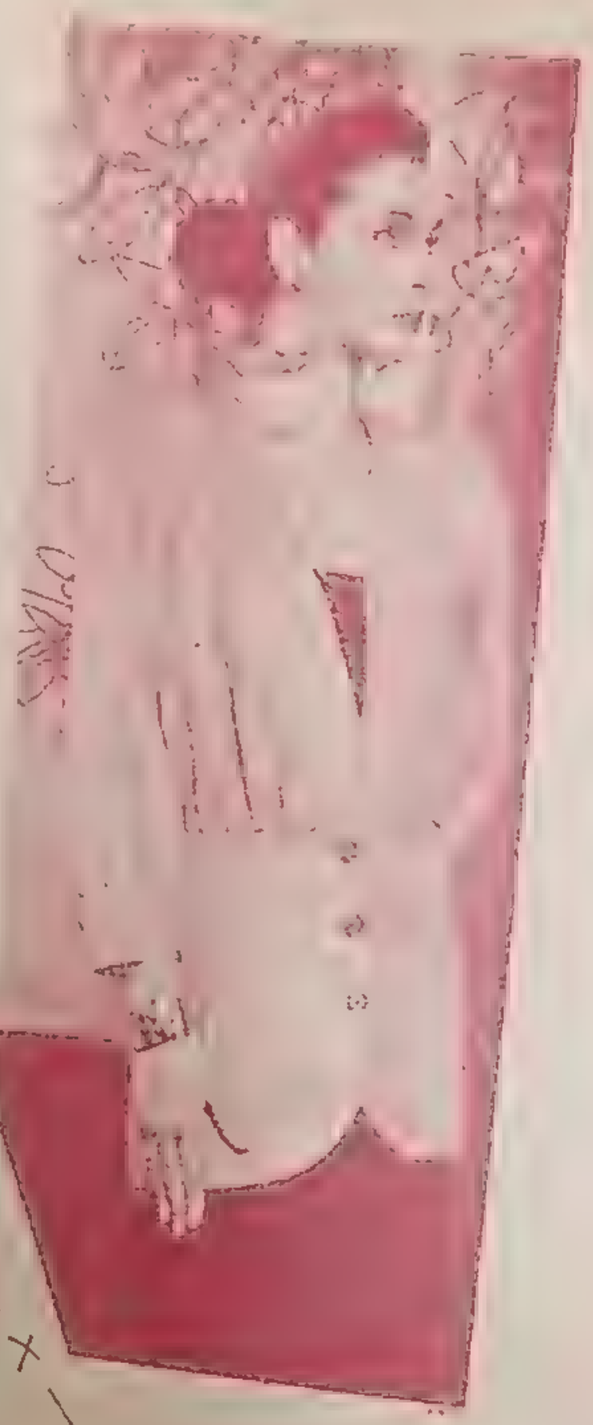
НАРЯДНЫЙ ЖАКЕТ.

Выкройка дана без припусков на швы на 48 размер 4 рост. Расход ткани 1 м 40 см при ширине 2 м.

Условные обозначения [illegible]

1. Спинка [illegible] x [illegible] 1 дет.
2. Нижняя часть спинки — xx — xx — 1 дет.
3. Полочка — o — o — 2 дет
4. Нижняя часть полочки — 00 — 00 — 2 дет.
5. Локтевая часть рукава [illegible]
6. Передняя част [illegible]

Манжеты [illegible] 16 см [illegible] запас на [illegible] 4 [illegible] сборите до [illegible] такте [illegible] почек присборите [illegible] чики формы рег [illegible]



Сгиб ткани

ЖДА

в на швы.

й из Липецкой
ьска и другие

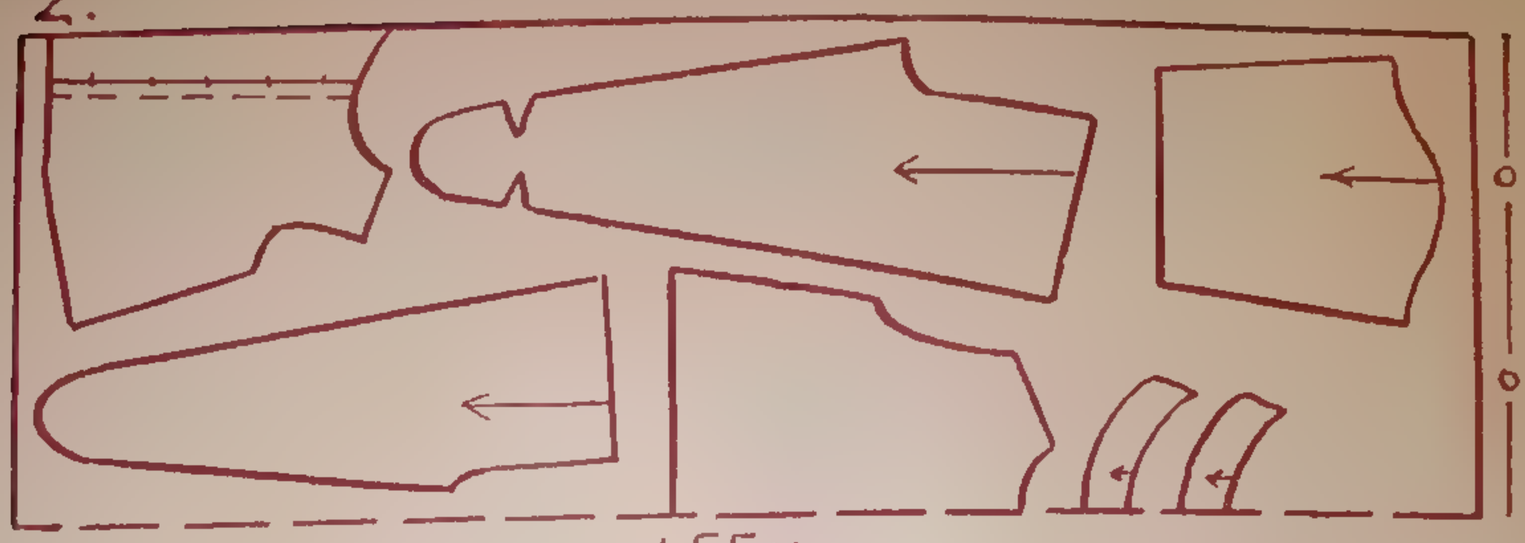
ШТАНИШКИ ДЛЯ МАЛЫША 1,5—2 года

——/—— передняя часть — 2 дет.
——//—— задняя часть — 2 дет.

КОФТОЧКА ДЛЯ МАЛЫША 1,5—2 года

—— · —— полочка — 2 дет.
—— . . —— спинка — 1 дет.
—— ○ —— рукав — 2 дет.
——— воротник — 2 дет.

2.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 3, 1990

КОМБИНЕЗОН (на 1,5—2 года)

—+— перед — 2 дет.
→→ спинка — 2 дет.

ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

Выкройки даны без припусков на швы.

[по просьбе читателей Р. Евсиковой из Липецкой обл., Л. Овдиенко из г. Архангельска и других]

ПЕСОЧНИК до 1 года

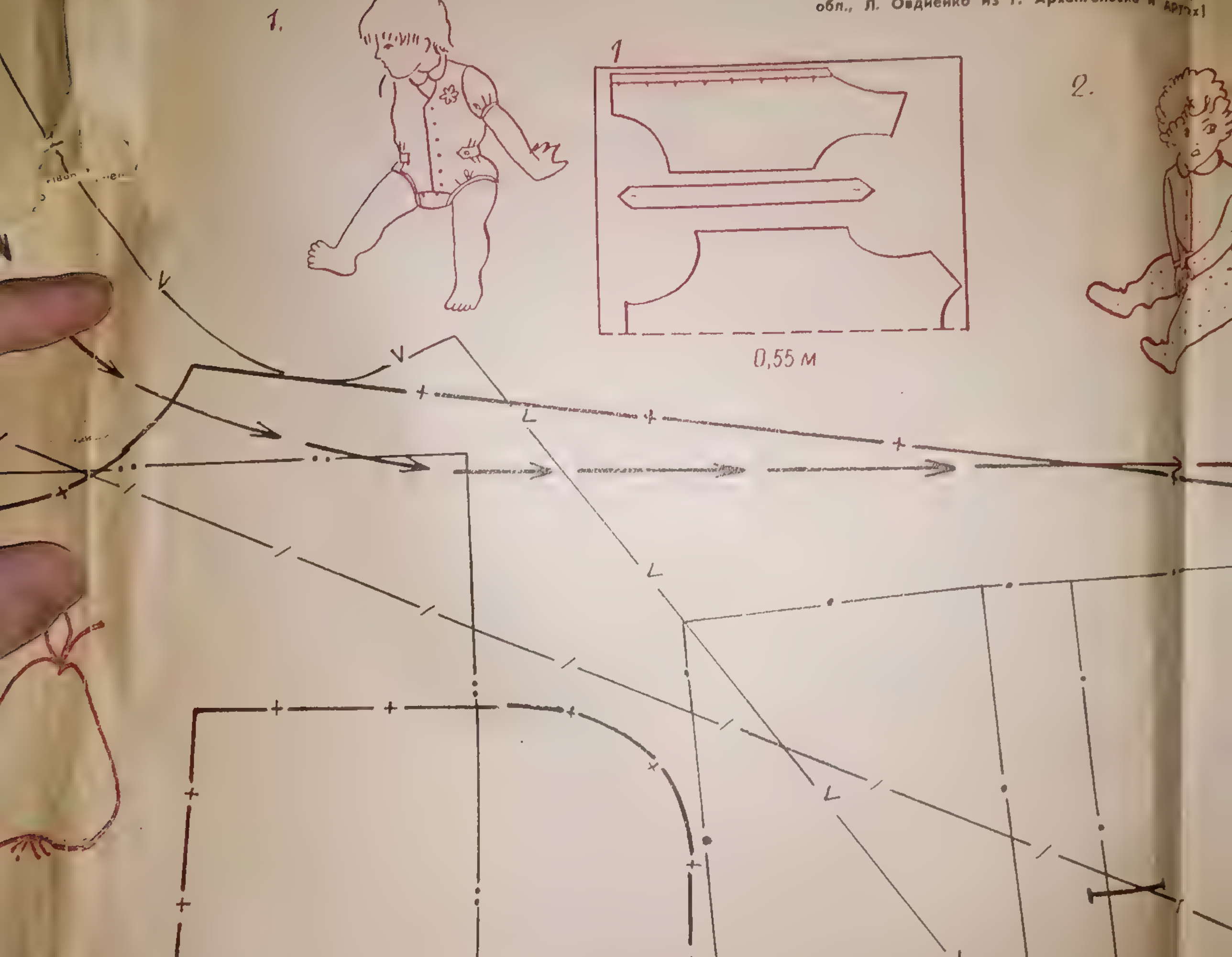
—X— перед — 2 дет.
—V— спинка — 1 дет.
----- пояс — 2 дет.

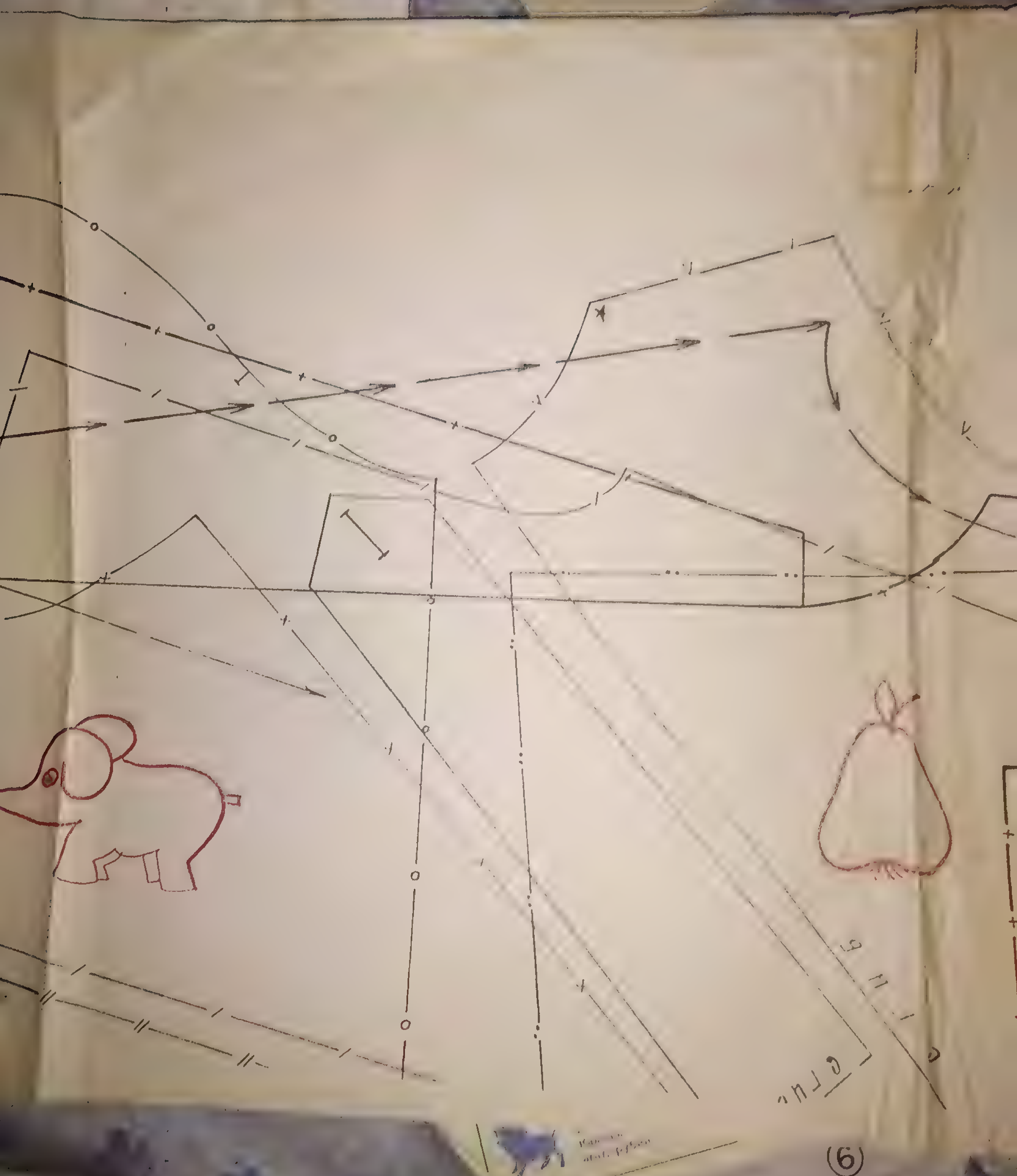
1.

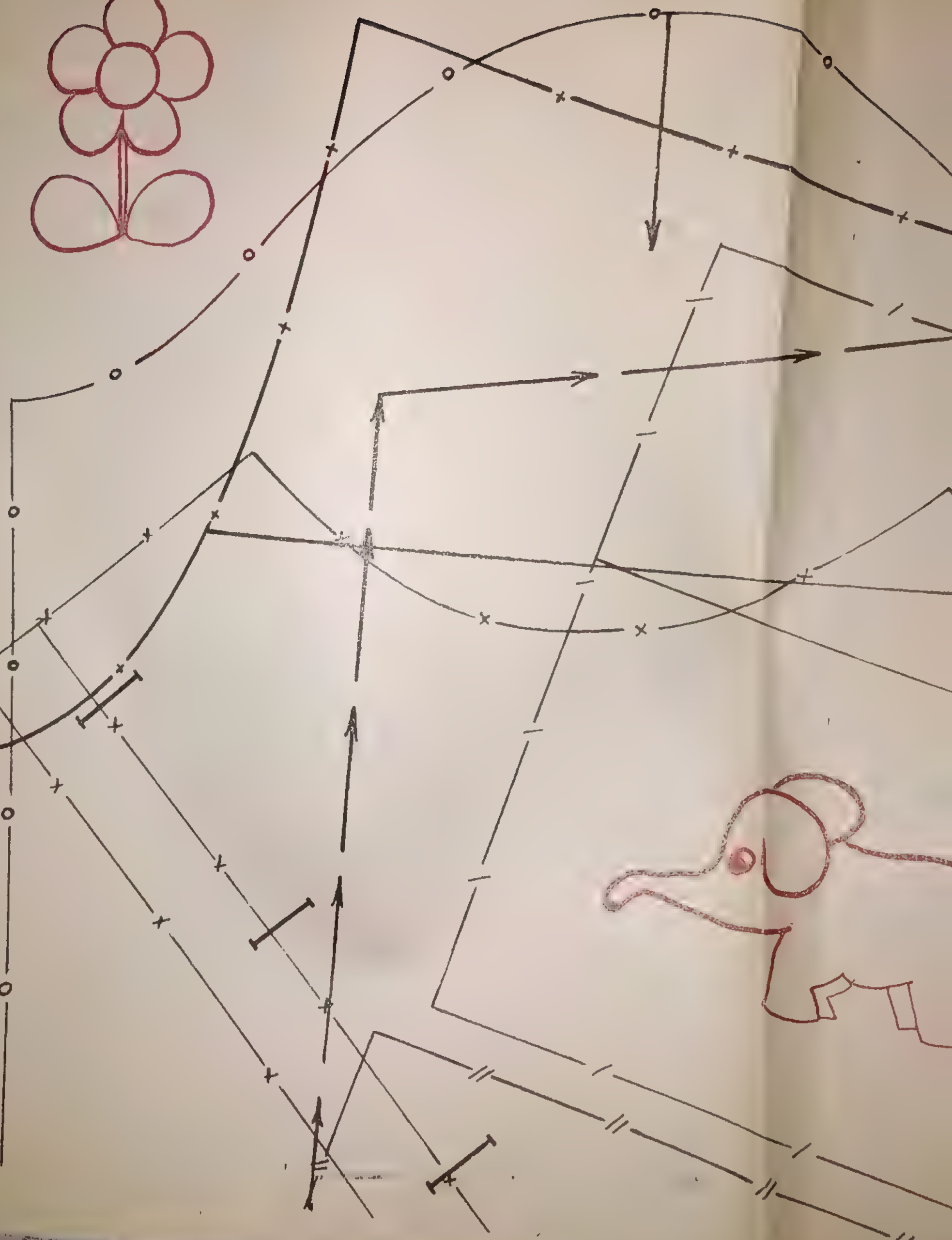
1

0,55 м

2.

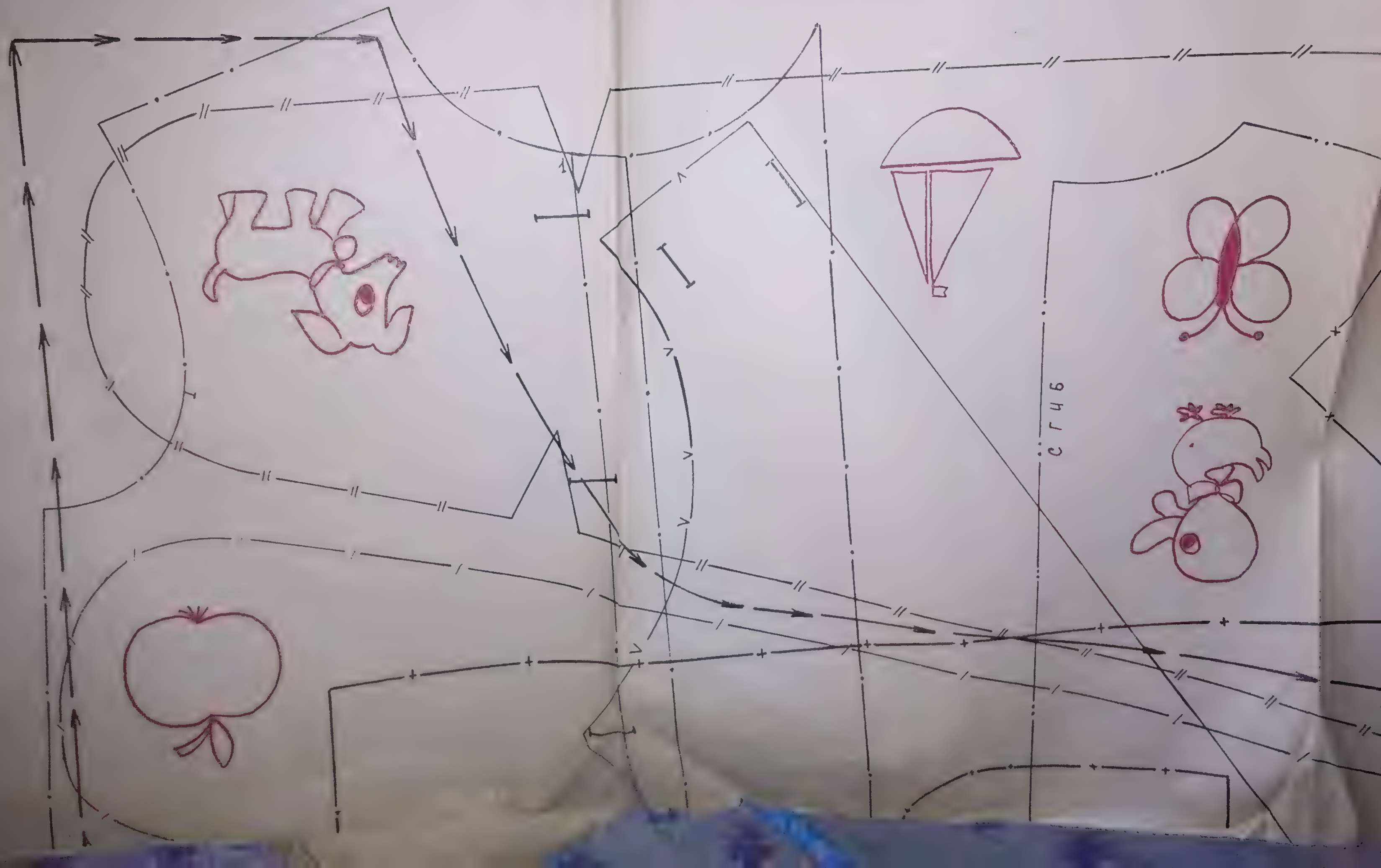


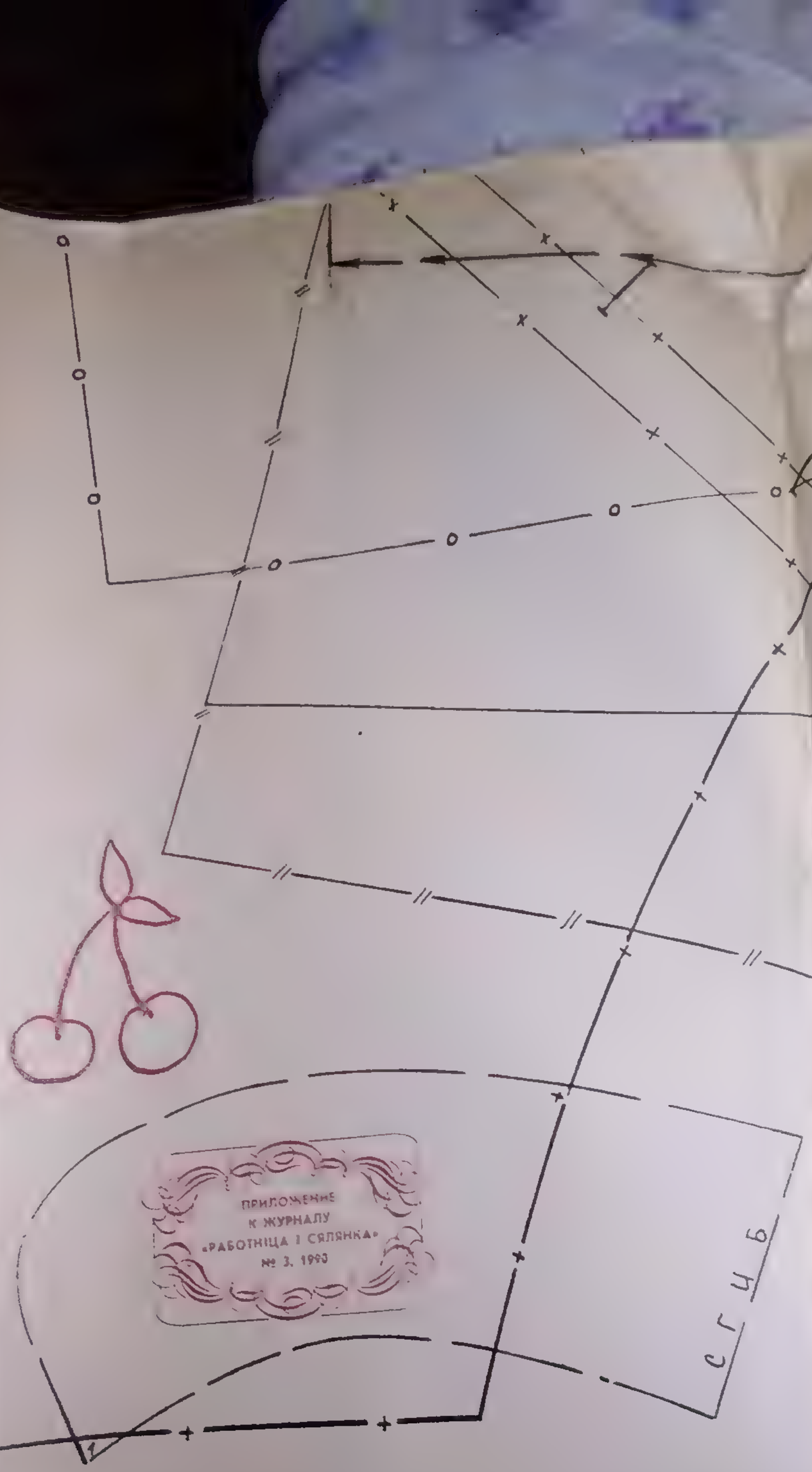




Долевая нить
Сгиб ткани
10
60 см
Продлить до нужной длины

Продлить до нужной длины
Долевая нить
Долевая нить
Сгиб ткани


сгиб



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 3, 1990

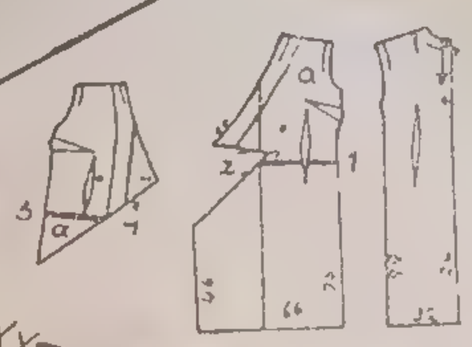
ВЫКРОЙКА 11

Рисунок для платья, блузки. Мелкие цветы вышиваются гладью нитками голубого цвета. Ромашки — белые. Веточки и листочки — темно-зеленые. Отдельные листики — салатовые.

2
3
4
Вытачка
Вытачка
Вытачка
Проймы до нужной длины

Вытачка

Вытачка



1

2

Долевая нить

Вытачка

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 7, 1988 г.

ВЫКРОЙКА I

ЮБКИ «ГОДЕ»

$C_г = 48,0$

$C_т = 38,5$

$C_б = 52,0$

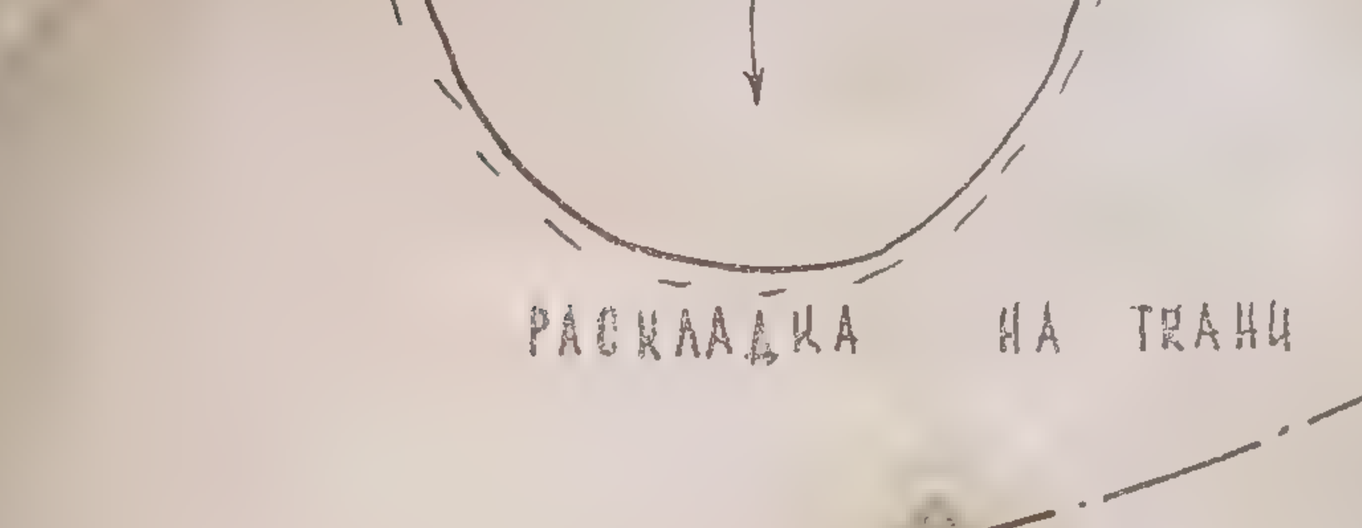
$Д_{но} = 74,0$

4 клина

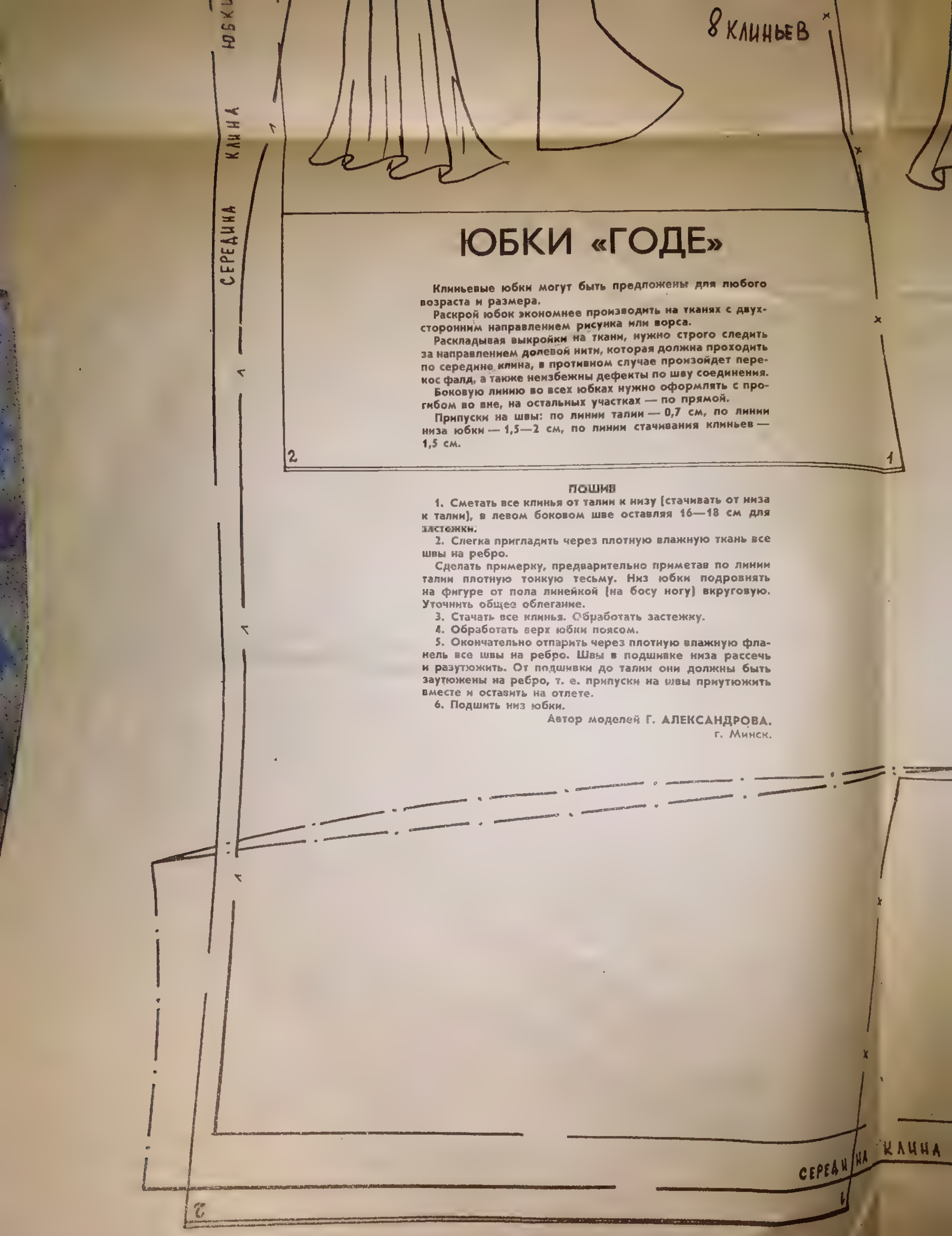
$C_т$ = 30,0
$C_б$ = 52,0
$Д_н$ = 74,0

1 2
1 2

4 КЛИНА



РАСКЛАДКА НА ТКАНИ



ЮБКИ «ГОДЕ»

Клиньевые юбки могут быть предложены для любого возраста и размера.

Раскрой юбок экономнее производить на тканях с двухсторонним направлением рисунка или ворса.

Раскладывая выкройки на ткани, нужно строго следить за направлением долевой нити, которая должна проходить по середине клина, в противном случае произойдет перекос фалд, а также неизбежны дефекты по шву соединения.

Боковую линию во всех юбках нужно оформлять с прогибом во вне, на остальных участках — по прямой.

Припуски на швы: по линии талии — 0,7 см, по линии низа юбки — 1,5—2 см, по линии стачивания клиньев — 1,5 см.

ПОШИВ

1. Сметать все клинья от талии к низу (стачивать от низа к талии), в левом боковом шве оставляя 16—18 см для застежки.

2. Слегка пригладить через плотную влажную ткань все швы на ребро.

Сделать примерку, предварительно приметав по линии талии плотную тонкую тесьму. Низ юбки подровнять на фигуре от пола линейкой (на босу ногу) вкруговую. Уточнить общее облегание.

3. Стачать все клинья. Обработать застежку.

4. Обработать верх юбки поясом.

5. Окончательно отпарить через плотную влажную фланель все швы на ребро. Швы в подшивке низа рассечь и разутюжить. От подшивки до талии они должны быть заутюжены на ребро, т. е. припуски на швы приутюжить вместе и оставить на отлете.

6. Подшить низ юбки.

Автор моделей Г. АЛЕКСАНДРОВА.
г. Минск.

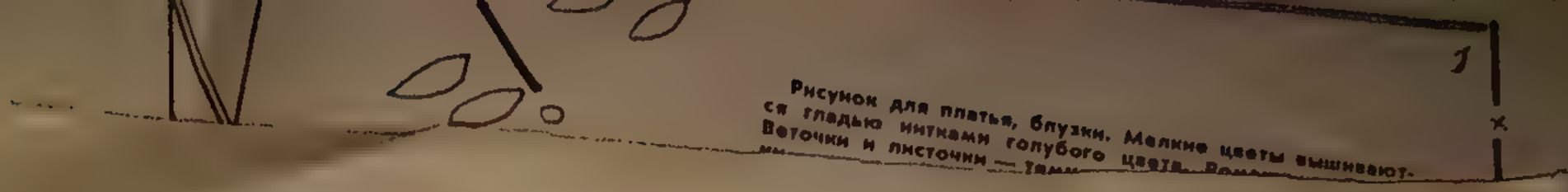


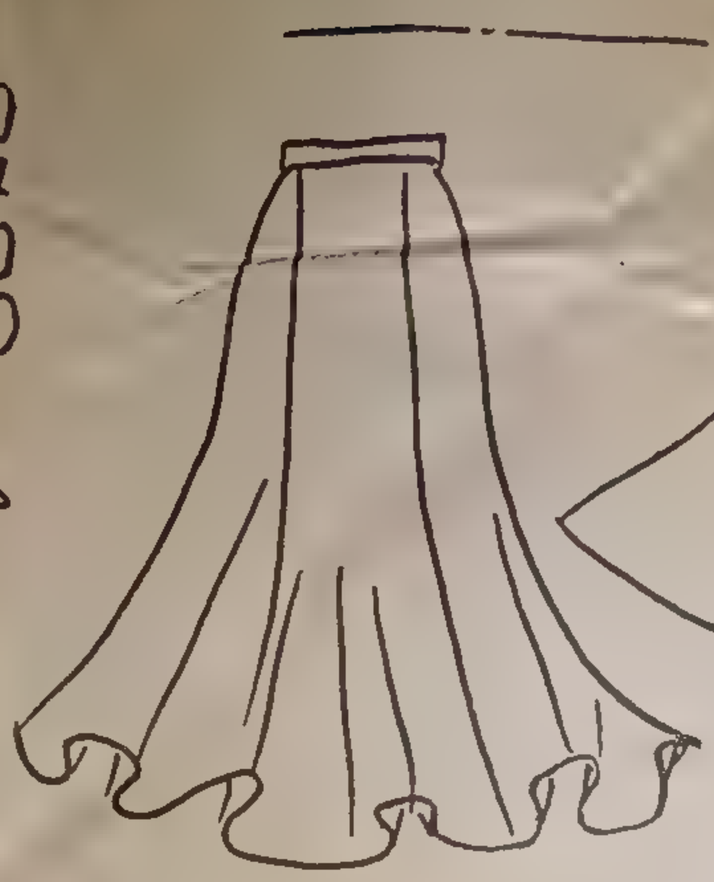
Рисунок для платья, блузки. Мелкие цветы вышивают-ся гладью нитками голубого цвета. Веточки и листочки — тем-

ВЫКРОЙКА 1

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 7, 1988 г.

$С_г$ = 50,0
$С_т$ = 40,7
$С_б$ = 54,0
$Д_ю$ = 74,0

6 клиньев



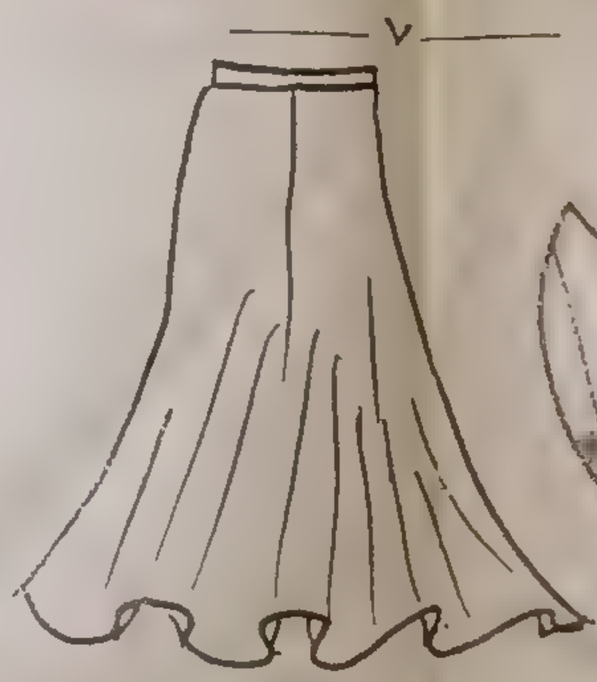
$C_г = 50,0$
$C_т = 40,7$
$C_т = 54,0$
$C_б = 74,0$
$Д_ю = 74,0$

6 КЛИНЬЕВ

ЧЕТЫРЕХКЛИНКИ

$C_г = 44,0$
$C_т = 34,5$
$C_б = 48,0$
$Д_{по} = 74,0$

4 клина



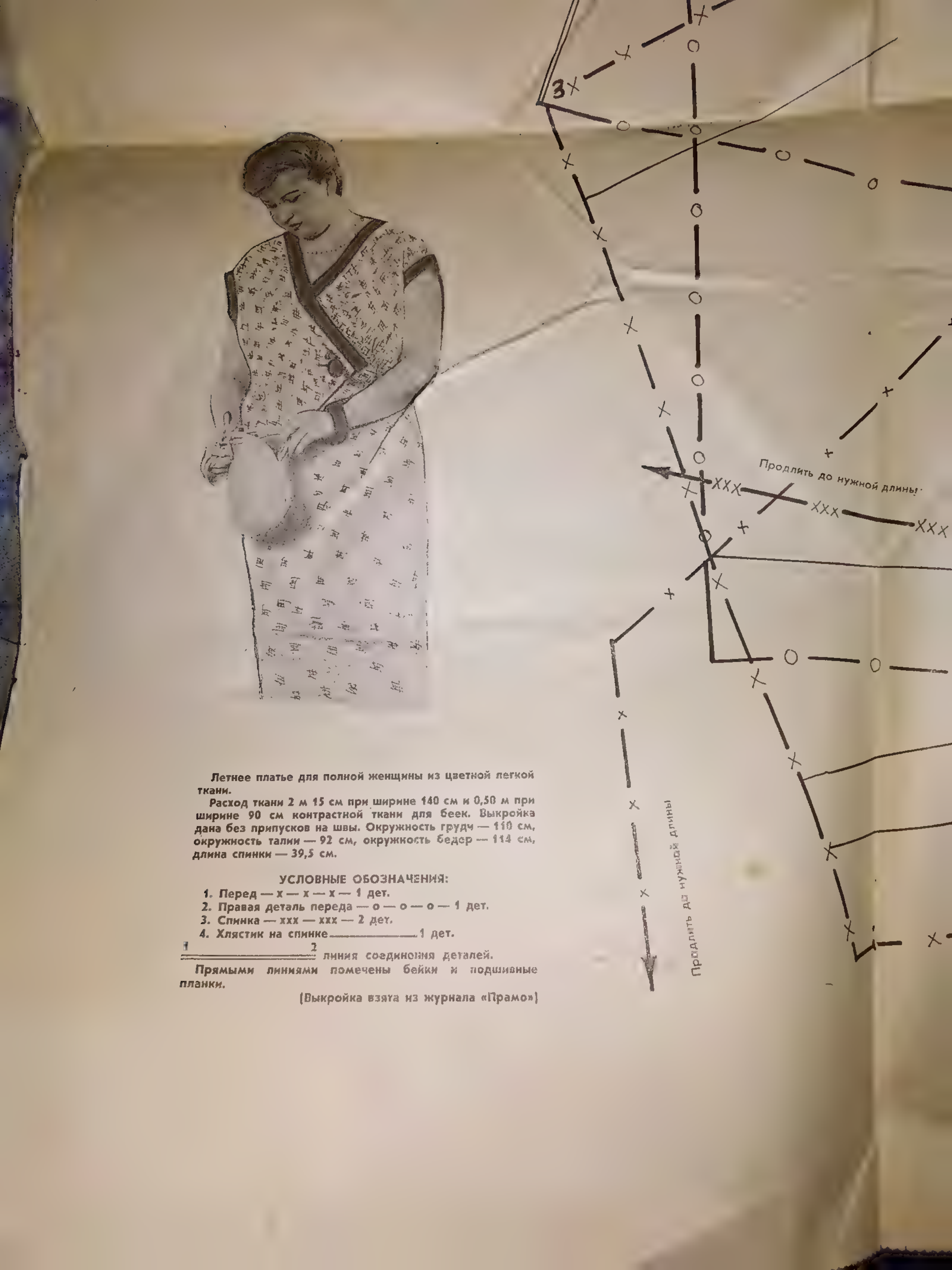
$C_г = 50,0$
$C_т = 40,7$
$C_б = 54,0$

ВЫКРОЙКА II

1
Рисунок для платья, блузки. Мелкие цветы вышивают-ся гладью нитками голубого цвета. Ромашки — белые. Веточки и листочки — темно-зеленые. Отдельные листи-ки — салатовые.
Вытачка
Вытачка
Вытачка

Вытачка

одлить до нужной длины!



Летнее платье для полной женщины из цветной легкой ткани.

Расход ткани 2 м 15 см при ширине 140 см и 0,50 м при ширине 90 см контрастной ткани для беек. Выкройка дана без припусков на швы. Окружность груди — 110 см, окружность талии — 92 см, окружность бедер — 114 см, длина спинки — 39,5 см.

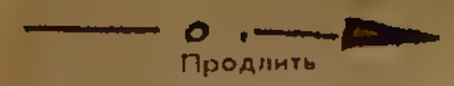
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

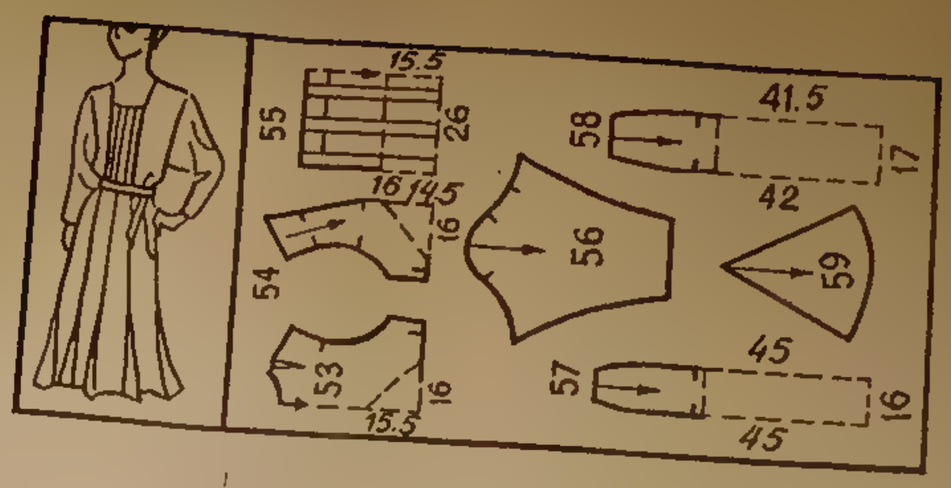
1. **Перед — x — x — x — 1 дет.**
2. **Правая деталь переда — o — o — o — 1 дет.**
3. **Спинка — xxx — xxx — 2 дет.**
4. **Хлястик на спинке ———— 1 дет.**

1 ———— 2 линия соединения деталей.

Прямыми линиями помечены бейки и подшивные планки.

(Выкройка взята из журнала «Прамо»)





Отрезное по линии талии платье из легкого шелка. Заложенная складочками вставка и клинья годе выполнены из гладкокрашеной ткани. Юбка — восьмиклинка.

Выкройка дана на 54 размер 4 рост. Расход тканей при ширине 100 см: основной — 2 м 80 см, отделочной — 1 м 50 см. Выкройка дана без припусков на швы.

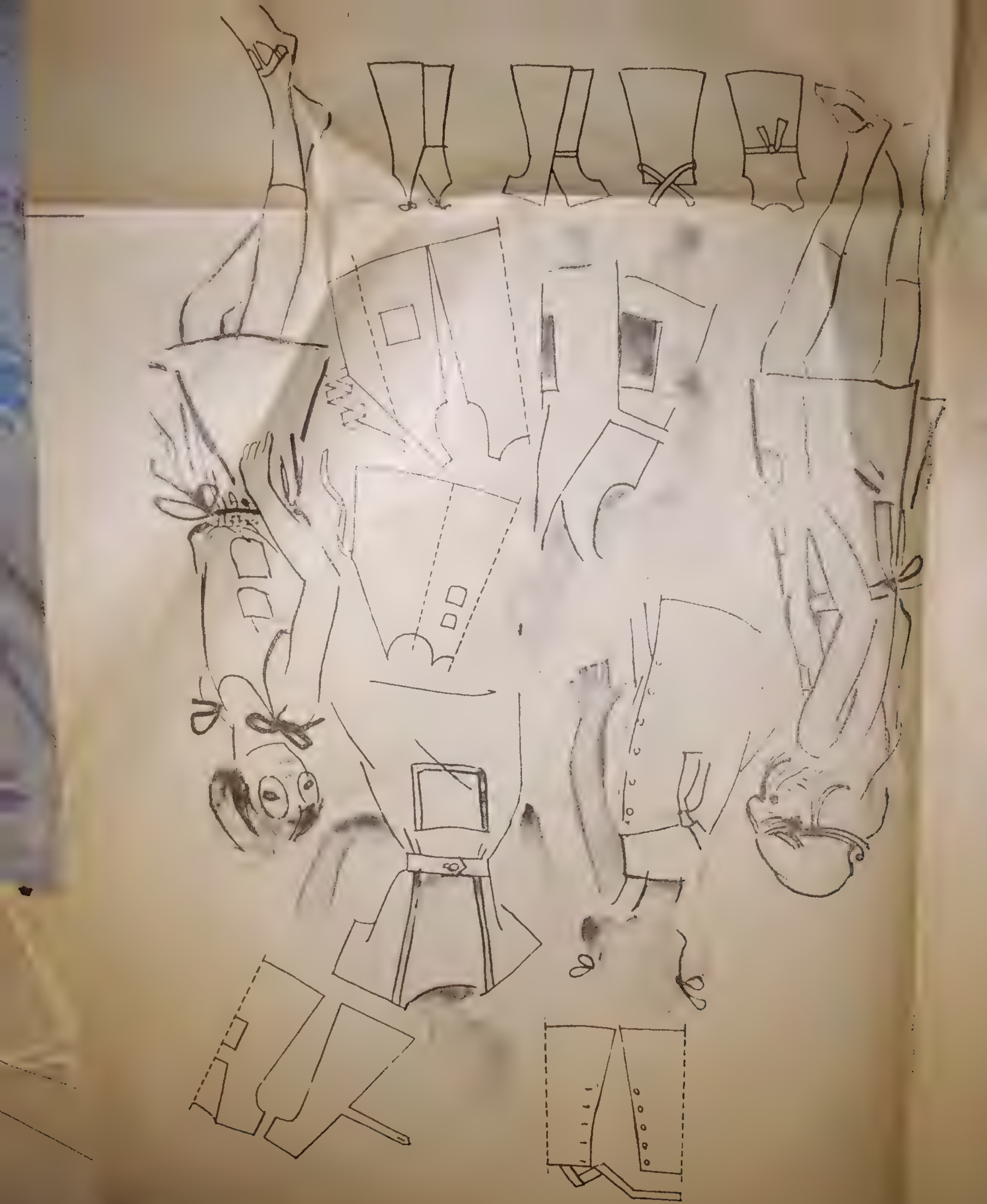
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

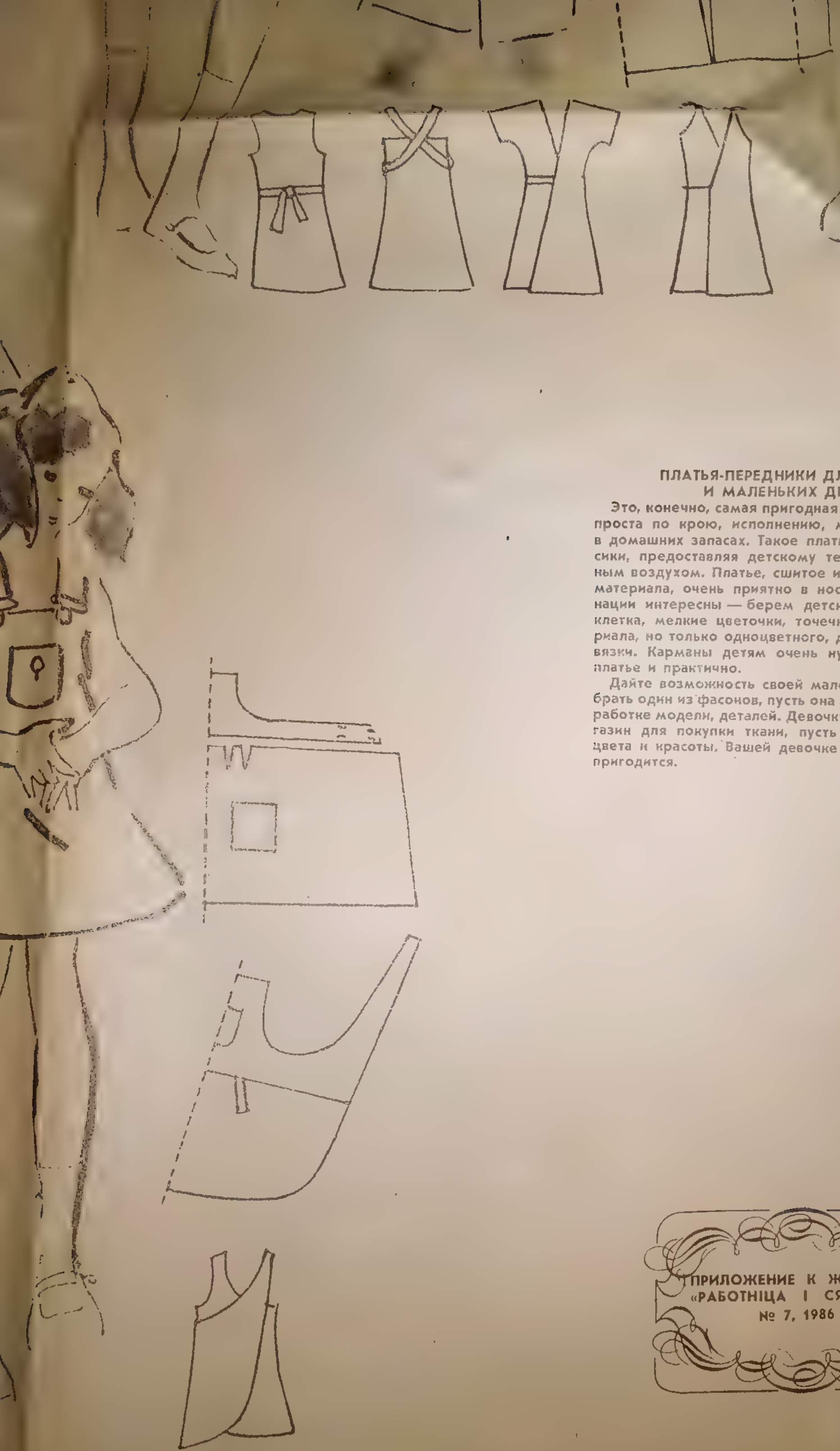
1. Спинка — х — х — х — 1 дет.
2. Боковая часть переда — хх — хх — хх — 2 дет.
3. Перед — хо — хо — хо — 1 дет.
4. Рукав — ххх — ххх — 2 дет.
5. Клин переднего полотнища юбки — о — о — 4 дет.
6. Клин заднего полотнища юбки — оо — оо — 4 дет.
7. Клин к юбке из отделочной ткани — ооо — ооо — 8 дет.

— — — — — : линия соединения деталей.

Пояс 150×6 см. Конструкция платья рассчитана на подплечики.

(Журнал «Модели сезона»)



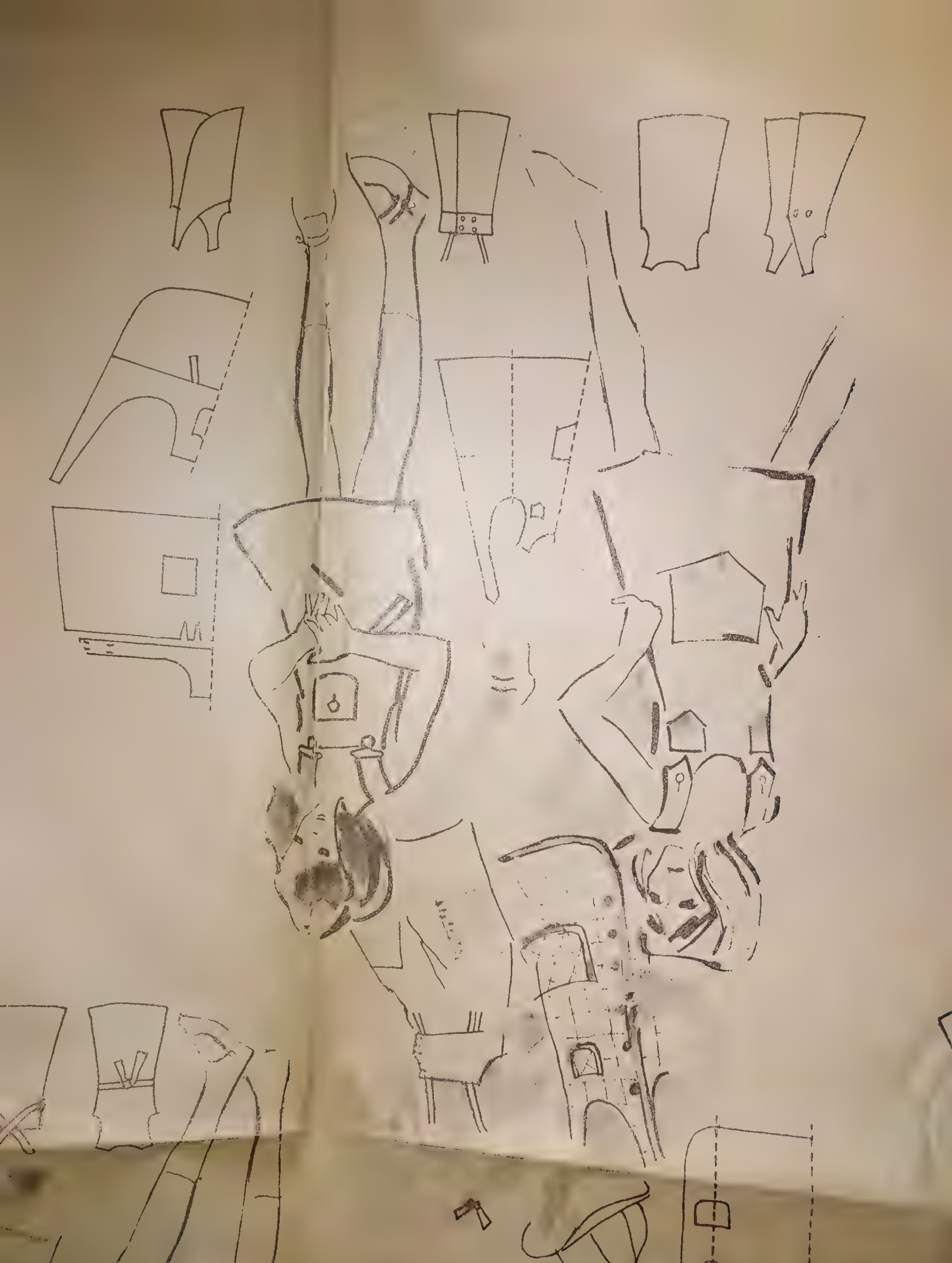


ПЛАТЬЯ-ПЕРЕДНИКИ ДЛЯ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ ДЕВОЧЕК

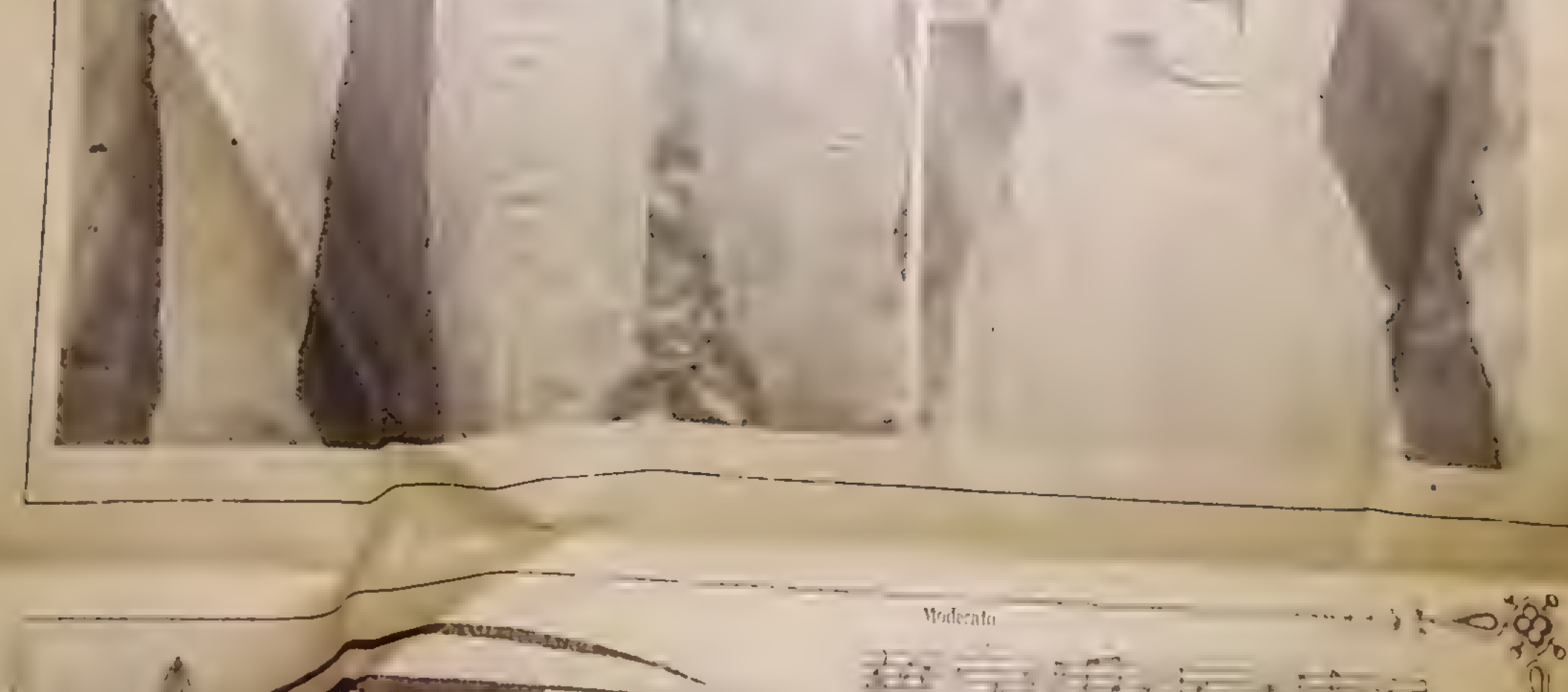
Это, конечно, самая пригодная одежда для лета. Она проста по крою, исполнению, материал легко найти в домашних запасах. Такое платье надевается на трусики, предоставляя детскому тельцу дышать солнечным воздухом. Платье, сшитое из хлопчатобумажного материала, очень приятно в носке. Цветовые комбинации интересны — берем детские мотивы: полоска, клетка, мелкие цветочки, точечки, из того же материала, но только одноцветного, делаем карманы и завязки. Карманы детям очень нужны, поэтому такое платье и практично.

Дайте возможность своей маленькой заказчице выбрать один из фасонов, пусть она примет участие в разработке модели, деталей. Девочку можно взять и в магазин для покупки ткани, пусть развивается чувство цвета и красоты. Вашей девочке все это очень скоро пригодится.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 7, 1986 г.



АКЦЕНТЫ МОДЫ



ароматизируют ванилином, лимонным или апельсиновым ликером, ромом и даже корицей, а закусочные (соленые) — небольшим количеством черного молотым мускатным орехом или дру-

ГОТОВИМ ВКУСНО

ПРИГЛАШАЕМ НА БЛИНЫ

«КЛАССИЧЕСКИЙ» РЕЦЕПТ

Продукты для приготовления примерно 24 блинов: 250 г просеянной муки, 1/2 литра молока (или равные части молока и воды, тогда блины получаются более пышными), 3—4 яйца, 2 щепотки соли, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г растопленного сливочного масла. Для сладких (десертных) блинчиков потребуются также порошок ванилина и 1 ст. ложка сахарной пудры.

Высыпать муку в глубокую посуду с круглым дном, сделать в муке углубление, влить в него яйца, взбитые, как для омлета (или отбить их по одному). Постепенно добавить половину молока (или смеси молока с водой) и вымешивать тесто, забирая муку небольшими порциями по всей окружности углубления от краев к середине. Когда мука впитает в себя всю жидкость, продолжать вымешивать еще 2—3 минуты, чтобы тесто получилось гладким и без комков. Добавить соль, растительное масло, растопленное сливочное масло (для десертных блинчиков сахарную пудру и ванилин). Развести остальной жидкостью, вводя ее постепенно, накрыть посуду крышкой и около часа выдержать тесто при комнатной температуре. После этого можно приступать к выпечке блинов.

НЕКОТОРЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ТОНКОСТИ

Тесто для блинов вымешивать деревянной ложкой или миксером. Если в тесто для закусочных (соленых) блинчиков добавить пиво, оно лучше поднимется. Среднее количество соли — кофейная ложечка на 250 г муки. Чтобы блины не прилипали к сковороде, в тесто добавить немного растительного и растопленного сливочного масла. Десертные (сладкие) блинчики ароматизируют ванилином, лимонным или апельсиновым ликером, ромом и даже корицей, а закусочные (соленые) — небольшим количеством черного молотого перца, натертым мускатным орехом или другими ароматными приправами по желанию. Перед выпечкой каждого блина сковороду смазывать куском свиного сала (шпика), растительным или сливочным маслом. Готовые блины уложить стопкой один на другой, завернуть в фольгу и держать в слегка подогретом духовом шкафу или на борту плиты. Десертные блинчики пересыпать сахарной пудрой, чтобы не слиплись. Блины можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней. Перед подачей в них по желанию заворачивают начинку.

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С НЕСКОЛЬКИМИ НАЧИНКАМИ

Испечь 8—10 блинов и охладить их. Покрыть дно большой тарелки листьями зеленого салата или свежей капусты, положить блин, смазать его майонезом, посыпать сваренными вкрутую, порубленными яйцами, накрыть вторым блином, снова смазать майонезом, посыпать нарезанной полосками ветчиной, накрыть третьим блином, смазать его майонезом, положить фарш из тушеных холодных грибов, опять накрыть блином, смазать майонезом, нарезать помидоры. Затем повторить в таком же порядке.

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С ЛИМОННЫМ КРЕМОМ

Продукты для 8 порций: 12 блинчиков, 3 яйца, 3 лимона, 200 г сахара, 75 г сливочного масла; для посыпки — сахарная пудра.

Приготовить лимонный крем: растереть яйца с сахаром, лимонным соком и натертой лимонной цедрой, поставить смесь на слабый огонь и, помешивая, нагревать до загустения. Снять с плиты, не доводя до кипения, добавить кусочки сливочного масла, хорошо размешать. Смазать сливочным маслом круглый противень (одного диаметра с блинчиками), уложить на него блинчики, прослаивая каждый из них приготовленным кремом. Поставить пирог на 20 минут в умеренно горячий духовой шкаф. Остудив, переложить его на блюдо и посыпать сахарной пудрой, добавив немного ванилина.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Летом многие матери жалуются, что у ребятишек плохой аппетит: «Жарко, ничего есть не хотят, только пьют без конца». Не стоит бранить детей за это. В жару организм теряет много влаги, работа органов пищеварения замедляется, выделяется меньше желудочного сока. И все же не давайте ребенку пить слишком много: избыток жидкости отягощает организм, увеличивает нагрузку на сердце, почки. Ребенку в день вполне достаточно 4—5 стаканов жидкости, включая супы. А жажду можно утолить кислыми конфетками, несколькими глотками минеральной или чуть подсоленной воды. В жару лучше выпить стакан горячего чая без сахара, чем стакан холодной воды.

Не нужно летом давать детям много мяса, мясных супов. Старайтесь по возможности заменять мясо рыбой: она почти так же питательна, а усваивается легче. Супы лучше всего готовить овощные, холодные. А на завтрак, на ужин — молоко, кефир, творог, яйца.

Сейчас на каждой грядке — целая кладовая витаминов. Значит, ни дня без зелени. Кстати говоря, она не только полезна, но еще возбуждает аппетит, легко переваривается и не вызывает жажды.

Полезнее всего, конечно, сырые овощи и фрукты — всевозможные салаты из капусты, огурцов, помидоров, зеленого лука. Свежая тертая или тушеная морковь богата каротином, из которого в организме вырабатывается ценнейший витамин А. Учтите, если морковь заправлена маслом или сметаной, организм усваивает почти 60 процентов содержащегося в ней каротина, если не заправлена,— не более 6 процентов.

Нарезав овощи для салата, добавьте в них немного кислоты (для детей — несколько капель лимонного сока, для взрослых можно и уксус) — так лучше сохранится витамин С. Не оставляйте подолгу лежать нарезанные овощи на воздухе и тем более в воде, иначе лишитесь многих ценных витаминов.

Чтобы лучше сохранялись питательные вещества и витамины, варите овощи, плотно закрыв крышкой, заливайте не холодной, а горячей водой и ставьте на маленький огонь, пусть овощи не столько варятся, сколько «томятся». Старайтесь не подогревать овощные блюда по нескольку раз: от этого они теряют свои питательные качества.

Все блюда — и первые и вторые — посыпайте мелко порубленным укропом, петрушкой или зеленым луком: вкусно и полезно.

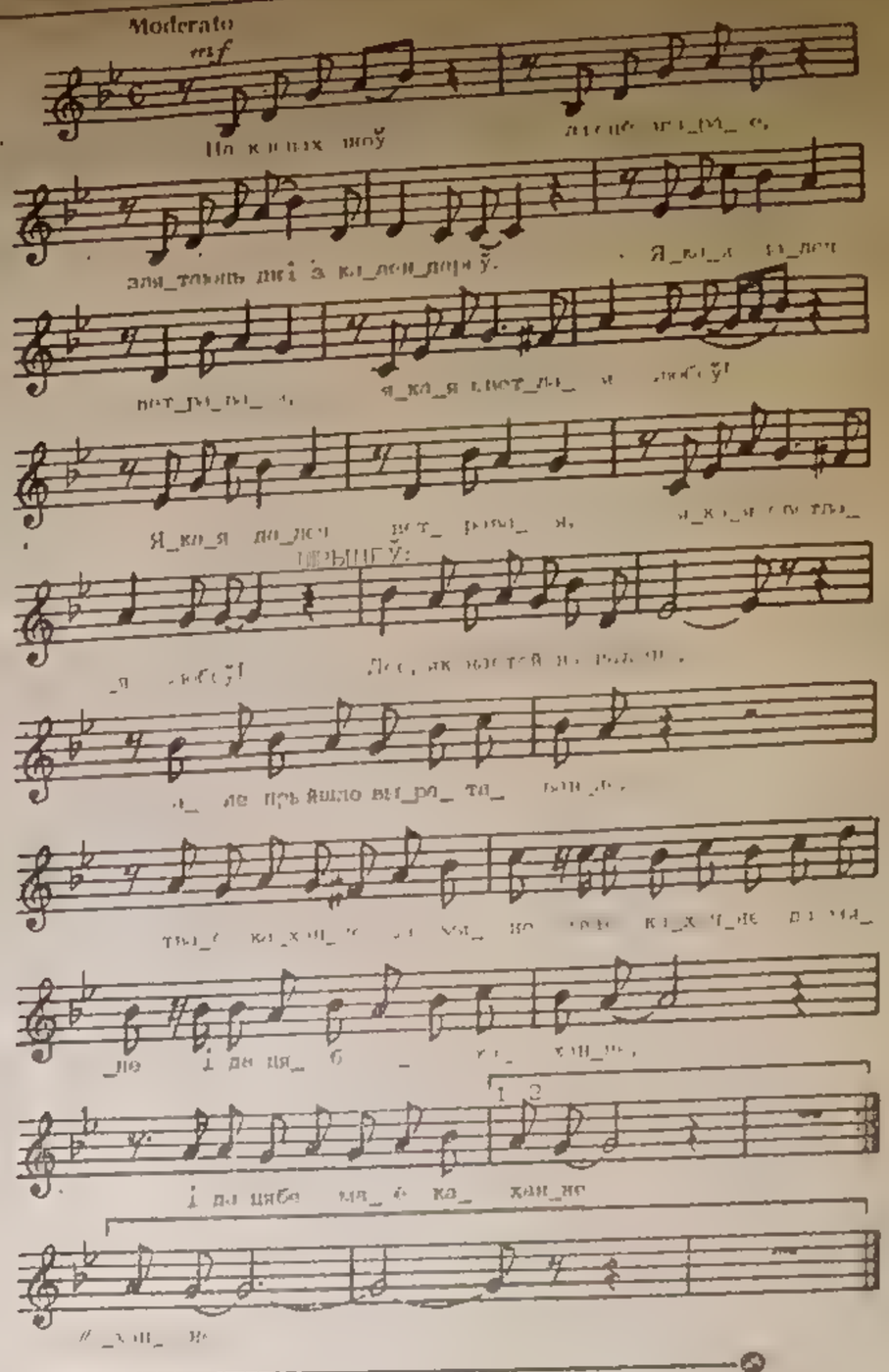
Летом дети особенно охотно пьют холодные кисели, компоты, соки. Приготовляя их, старайтесь сохранить побольше витаминов: сначала отожмите сок, затем отварите ягоды, добавьте сырой сок и больше не кипятите.

Иногда на аппетит хорошо влияет перестановка привычного режима: обед, который приходится на самое жаркое время дня, делают полегче, а завтрак и ужин — плотнее и обильнее. Попробуйте воспользоваться этим советом.

ЗАМОВА

Словы У. НЯКЛЯЕВА — Муз. Э. ЗАРЫЦКАГА

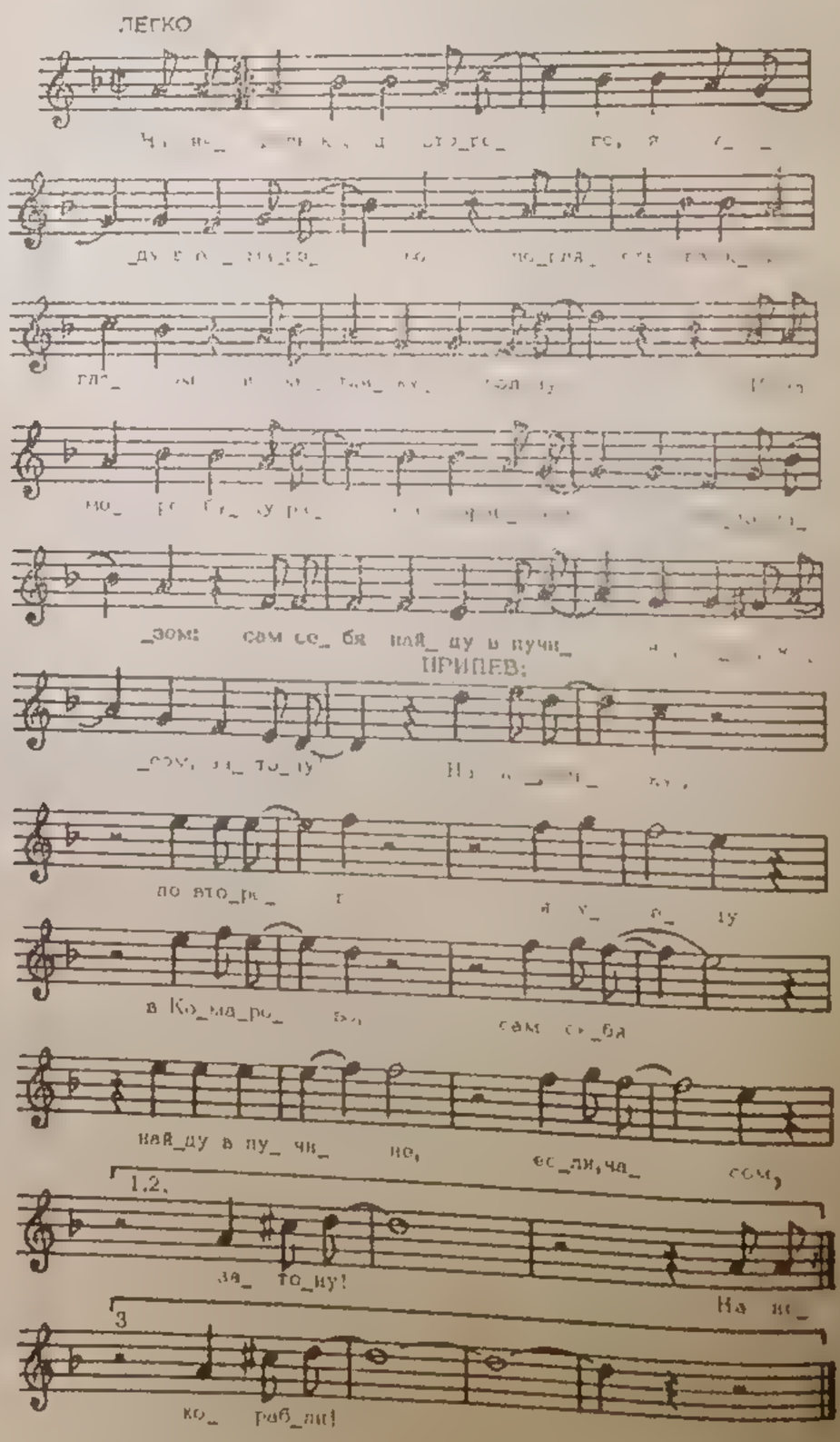
На клёнах зноў лісцё згарае,
Злятаюць дні з календароў.
Якая далеч ветравая,
Якая светлая любоў!
ПРЫПЕЎ: Лёс, як настой на палыне,
Але прыйшло выратаванне:
Тваё каханне да мяне,
Тваё каханне да мяне
І да цябе маё каханне,
І да цябе маё каханне.
Блакіт вачэй тваіх вясновы
Мой лёс прасвечвае да дна.
Мая малітва і замова —
Тваё імя, тваё імя.
ПРЫПЕЎ.
Калі ж праб'е пара разлукі,—
Скажу замест расстайных слоў:
Цябе ад болю і ад мукі
Хай зберажэ мая любоў.
ПРЫПЕЎ.



КОМАРОВО

Слова М. ТАНИЧА — Муз. И. НИКОЛАЕВА

На недельку, до второго,
Я уеду в Комарово
Поглядеть отвыкшим глазом
На балтийскую волну.
И на море буду разом
Кораблем и водолазом:
Сам себя найду в пучине,
Если, часом, затону!
ПРИПЕВ: На недельку, до второго,
Я уеду в Комарово,
Сам себя найду в пучине,
Если, часом, затону!
На недельку, до второго,
Я уеду в Комарово,
Где качается на дюнах
Шереметьевский баркас,
И у вас в карельских скалах
На общественных началах,
Если только захотите,
Будет личный водолаз!
ПРИПЕВ: На недельку, до второго,
Я уеду в Комарово,
И у вас в карельских скалах
Будет личный водолаз!
На недельку, до второго,
Я уеду в Комарово,
На воскресной электричке
К вам на краешек земли.
Водолазы ищут клады,
Только кладов мне не надо —
Я — за то, чтоб в синем море
Не тонули корабли!
ПРИПЕВ: На недельку, до второго,
Я уеду в Комарово.
Я за то, чтоб в синем море
Не тонули корабли!



Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 1

ГОТОВИМ ВКУСНО

РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

РЫБА В «КАРМАШКЕ»

Из просеянной муки замесить тесто, добавить воду, маргарин, соль и желтки. Раскатать тесто и разделить на четырехугольники. Филе хека порубить, посолить, поперчить, добавить сырой репчатый лук, мелко нарезанный. Все перемешать. На четырехугольники из теста положить подготовленный фарш, соединить края в виде треугольников-кармашков, опустить в кипящую соленую воду и варить до готовности. При подаче посыпать мелко рубленной зеленью петрушки или лука.

Мука — 300 г, вода — 4 ст. ложки, маргарина — 1,5 чайной ложки, яичный желток — 2 шт., филе хека — 200 г, лук репчатый — 2 головки, зелень петрушки.

ФОРШМАК «КЛУМБА»

Филе сельди и отваренный картофель мелко порубить с луком, уложить слоями, промазывая каждый слой майонезом. Очищенную вареную морковь (утолщенная и не длинная) нарезать на полоски, уложить их друг на друга в горизонтальном направлении слева направо в виде полосы. Затем полоску из моркови свернуть, придавая форму розочки, уложить на верхний слой форшмака. Вокруг розочки положить кружочки вареного яйца, внутри колец положить несколько горошин. Перед подачей на стол блюдо подержать на холоде 30 минут. Филе сельди — 400 г, вареный картофель — 400 г, майонез — 200 г, репчатый лук — 2 головки, яйцо вареное — 1 шт., вареная морковь — 1 шт., зеленый горошек.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

Картофель и морковь нарезать крупными кубиками, обжарить, добавить сырой рубленый лук, посыпать перцем и перемешать. Мясо обжарить, добавить бульон, томат-пюре и тушить до полуготовности. Подготовленные овощи положить слоями вперемешку с обжаренным мясом в кастрюлю, залить бульоном, добавить перец горошком и лавровый лист, тушить до готовности.

Перед подачей посыпать блюдо мелко порубленным чесноком и зеленью.

КОТЛЕТЫ «НЕЖНОСТЬ»

Снять с молодой курицы кожу, срезать с костей все мясо и очистить его от жил, хорошо отбить, затем добавить сливочное масло и снова отбивать до тех пор, пока мясо не соединится с маслом. Массу посолить, поперчить, влить сливки, разделать котлеты как обычные мясные, но меньшей величины, чтобы на порцию подать не две котлеты, а три. В готовые котлеты с широкой стороны вставляются косточки, взятые из крылышек или ножек курицы. Котлеты обмакнуть в льезон (смесь сырого яйца и молока), запанировать в мелко порезанном пшеничном хлебе, жарить во фритюре не более 10 минут. На гарнир подать крокеты из картофеля.

Мясо курицы — 500 г, сливки — 60 г, масло сливочное — 100 г, сырое яйцо — 1 шт., пшеничный хлеб — 100 г, жир кулинарный для фритюра — 200 г.

БУЛОЧКИ С ПОВИДЛОМ

Срезать с булочки верхнюю часть, вынуть середину. Полученное пространство заполнить повидлом, смешанным с брусникой или мелко порезанными яблоками. Посыпать сахаром и запечь в смазанной маслом форме или на сковороде в нежаркой духовке.

Булочки — 6 шт., повидло яблочное, грушевое, айвовое — 300 г, брусника или яблоки — 150 г.

Е. ДЕМАКОВА.

г. Новосибирск.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Взбивая белки, предварительно протрите внутренние стенки посуды половинкой лимона. Кислота облегчает взбивание и делает массу пышнее.

Майонезу можно придать более пикантный вкус, добавив в него чайную ложку горчицы, сок лимона и черный молотый перец по вкусу.

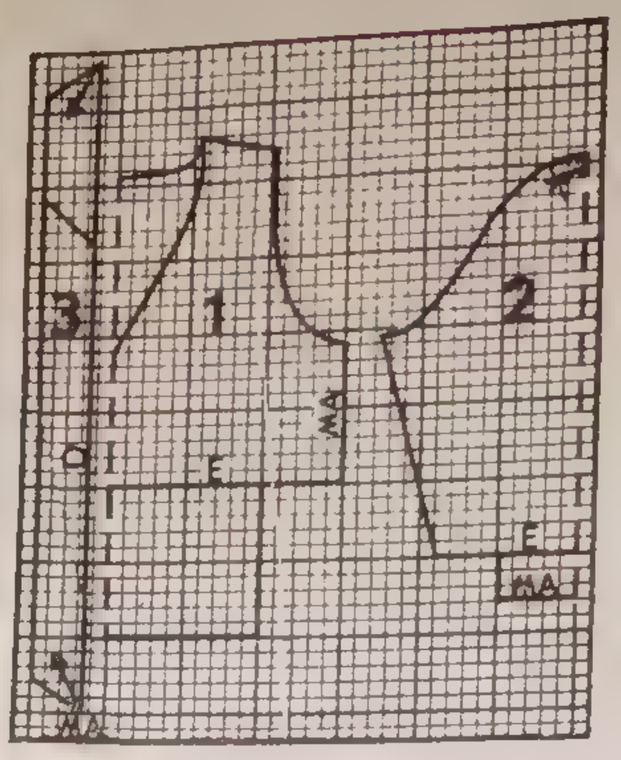
Употребляя сушеные пряные приправы — дикую мяту, петрушку, укроп, чабер, базилик и другие,— перед закладкой в кушанье их надо подержать 5—10 минут в горячей воде (пропорция 1 : 2). Это освежает цвет и улучшает аромат приправы.

Обжаривая мясо, цыплят, крокеты, отбивные, шницели, лучше использовать сливочное масло, добавив в него столовую ложку растительного. Так сливочное масло не будет пригорать, а вкус растительного не почувствуется.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ЖЕНСКИЙ ПУЛОВЕР

Размер 48



МАТЕРИАЛ: тонкие шерстяные нитки (100 г — около 340 м), примерно по 130 г темно-серого и светло-серого цвета, а также 200 г меланжевых ниток (100 г — около 330 м) серо-черно-белого цвета; спицы № 2,5 и 3,5.

РЕЗИНКА 1×1 (спицы № 2,5). Плотность вязки: 33 петли (36 рядов=10 см).

ЧУЛОЧНАЯ ВЯЗКА. Плотность вязки: 24 петли и 34 ряда=10 см.

ПОЯСНЕНИЕ: на чертеже 1 квадрат=2 см в высоту и 2 см в ширину. MA — обозначение начала работы, E — обозначение припуска.

1. ПЕРЕД И СПИНКА. Начать вязание с левой стороны пуловера. Набрать на спицы 44 п. (18,5 см) и вязать: 48 рядов (14 см) светло-серыми, 34 ряда (10 см) темно-серыми, 40 рядов (12 см) меланжевыми, 34 ряда (10 см) темно-серыми, 48 рядов (14 см) светло-серыми. Для получения проймы рукава прибавить петли: 4 раза в каждом 4-м ряду на 1 п., 5 раз в каждом 2-м ряду на 2 п., 3 раза в каждом 2-м ряду на 5 п. и 1 раз на 33 п. Для получения линии скоса плеча 4 раза в каждом 8-м ряду добавлять по 1 п. Провязав ширину плеча 32 ряда (9,5 см), оформить вырез горловины. Для этого сначала закрыть 1 раз 16 п. и 18 раз по 3 п., достигнув при этом мыса, сделать увеличение петель в обратном порядке. Чтобы получить выемку на спине, надо закрыть 2 раза в каждом 2-м ряду по 3 п. и 6 раз в каждом 3-м ряду по 1 п. Затем провязать по прямой 36 рядов и сделать увеличение петель в обратном порядке.

2. РУКАВ. Набрать темно-серыми нитками 56 п. (20 см) и вязать резинкой 24 ряда (6 см). Продолжить работу чулочной вязкой меланжевыми нитками, причем в 1-м ряду после каждой 2-й петли одну петлю, вытянутую из промежутка, провязывать лицевой за заднюю стенку. С двух сторон 19 раз в каждом 5-м ряду прибавлять по 1 п. После 98 рядов (29 см) для оката рукава с двух сторон в каждом 2-м ряду убавлять 2 раза по 4 п., 5 раз по 2 п. и 30 раз по 1 п., а затем оставшиеся средние 26 п. закрыть.

3. БЕЙКА ГОРЛОВИНЫ. Начинать работу с левого нижнего края. Набрать светло-серыми нитками 3 п. (включая кромочную — узелковый край) и вязать резинкой. В конце каждого лицевого ряда прибавлять 11 раз по 2 п. После 224 рядов (62,5 см), начиная с косой линии на выкройке, работать одновременно темно-серыми и светло-серыми нитками. Для получения этой косой линии в начале 1-го лицевого ряда после кромочной связать 2 п. темно-серыми нитками, а затем 11 раз в каждом следующем лицевом ряду смещать цвет ниток влево на 2 п. При смене цвета одного на другой нити перекрещивать на изнаночной стороне работы. Затем продолжать вязать все петли темно-серыми нитками и после 46 рядов (13 см) для образования правого нижнего края в конце каждого лицевого ряда провязывать 2 последние петли с кромочной вместе лицевой, а в начале каждого изнаночного ряда полученную таким образом петлю снимать как изнаночную.

ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ЧАСТИ ПОЯСА. Набрать темно-серыми нитками 130 п. (по 40 см) и вязать резинкой 72 ряда (20 см).

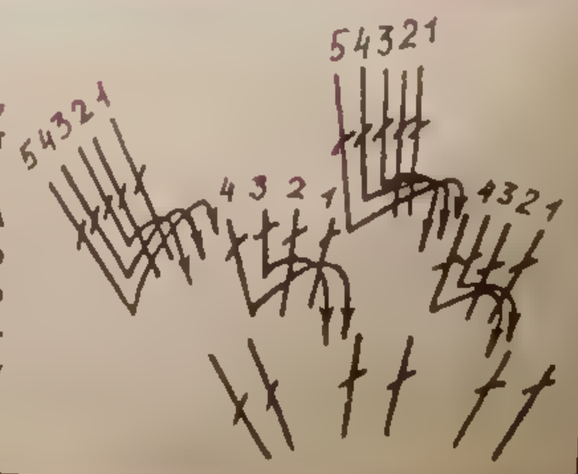
Все части сшить вместе. По окату рукава заложить складочки по выкройке (крестик на точку). Пришить пояс кеттельным швом. Бейку горловины пришить так, чтобы правый край (темно-серый) находился сверху. По модели нашить на бейку у косой линии полоску из кожи.

Перевод с немецкого И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

ПОЯСНЕНИЕ К ШАПОЧКЕ «АНАНАС»

В 9-м номере «Алеси» было опубликовано описание шапочки «Ананас». Как оказалось, не все читательницы смогли разобраться в нем. Автор этой модели Т. Терешкович дает дополнительные пояснения по вязке этой шапочки:

«При выполнении третьего и четвертого рядов в группе из четырех столбиков с накидом первый и второй столбики выполнять в промежуток между столбиками предыдущего ряда. Они остаются снизу, а третий и четвертый столбики провязываются поверх первого и второго, как показывают стрелки на схеме, но не обхватывая эти столбики, а располагаясь перед ними. Во втором и всех последующих рядах группы столбиков сверху и снизу выполняются аналогично (см. схему) и образуют бугорки».



ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ЖИЗНИ НОВОРОЖДЕННОГО

МАЛЫШУ ИСПОЛНИЛСЯ МЕСЯЦ. По-прежнему основная его пища — грудное молоко, которое ребенок получает 6 раз в сутки. Но уже в этом возрасте только оно не может удовлетворить потребности бурно развивающегося организма, в частности, в витаминах и минеральных солях. Поэтому НА ВТОРОМ МЕСЯЦЕ ЖИЗНИ в рацион ребенка вводятся овощные, фруктовые и ягодные соки, а с полутора месяцев — фруктовые пюре.

Сначала в питании грудного ребенка используют яблочный сок, затем — черносмородиновый или вишневый.

Как и всякий новый продукт, вводить соки следует постепенно и с большой осторожностью, обращая особое внимание на поведение ребенка, его кожные покровы (возможно появление аллергической сыпи). В первый раз ребенку дают 5—6 капель сока, на следующий день — 10—12, потом 20—30 и т. д. Постепенно увеличивая, количество сока на втором месяце жизни доводят до 30 мл (6 чайных ложек).

Наибольшей пищевой ценностью обладают соки, приготовленные непосредственно перед употреблением. В них в максимальной степени сохраняются самые ценные компоненты, в частности, витамины. Поскольку многие соки в натуральном виде кисловаты, в них можно добавить немного сахара; терпкие соки разводят кипяченой водой.

При кормлении ребенка соки обычно дают в последнюю очередь, т. е. после основной еды. Совсем не обязательно всю суточную норму сока дать ему в одно кормление, лучше разделить на несколько приемов. Допускается использование в течение дня различных соков, однако их не следует смешивать.

Подобно сокам, фруктовые пюре вводят в питание ребенка, начиная с 2—3 г (1/2 чайной ложки) в сутки. Постепенно это количество увеличивают, чтобы к концу второго месяца жизни малыш получал 20 г пюре (4 чайные ложки). Так же, как и соки, фруктовое пюре дают в самом конце кормления.

НА ТРЕТЬЕМ МЕСЯЦЕ значительно расширяется ассортимент соков, хотя все еще применяются их осветленные виды. Помимо яблочного, черносмородинового и вишневого соков, к которым ребенок уже привык, можно использовать сливовый, клюквенный, персиковый, абрикосовый, айвовый, гранатовый, морковный, свекольный, черничный, брусничный. Суточное количество их остается прежним — 30 мл. Напоминаем, что соки и питье не включаются в общий объем пищи и даются сверх его. С большой осторожностью надо давать ребенку морковный сок. Содержащий каротины — предшественники витамина А, он играет значительную роль в нормальном функционировании кожи и слизистых оболочек и повышает их невосприимчивость к возбудителям инфекционных заболеваний. Однако при назначении большого количества этого сока развивается так называемая каротиновая желтуха — сначала ладошки и подошвы, а затем и вся кожа окрашивается в оранжево-желтый цвет. Поэтому морковный сок целесообразно давать не каждый день, а через день или два, причем не более 5—6 чайных ложек.

Используя довольно широкий набор соков, назначаемых ребенку в этот период, можно в определенной степени регулировать деятельность желудочно-кишечного тракта у малыша. Так, при склонности к жидкому стулу наряду с черносмородиновым и вишневым следует включать в рацион гранатовый и черничный соки, которые также содержат дубильные вещества и действуют закрепляюще. При запорах целесообразно давать ребенку брусничный и клюквенный соки. Послабляющий эффект оказывают морковный сок, фруктовое пюре из чернослива. Суточное количество последнего, как и других фруктово-ягодных пюре, увеличивают до 30 г.

С ЧЕТВЕРТОГО МЕСЯЦА жизни в питании детей, находящихся на естественном и искусственном вскармливании, появляются качественные различия.

Объем соков остается прежним (30 мл), но малышу уже можно давать соки с мякотью. Содержащие клетчатку и пектиновые вещества, они стимулируют двигательную активность кишечника и тем самым способствуют пищеварению. Ассортимент соков пополняется клубничным, земляничным, апельсиновым, мандариновым, лимонным, томатным. Они полезны детям, но нередко вызывают аллергические реакции, и при назначении этих соков надо очень внимательно следить за кожными покровами и стулом малыша. Сок, вызвавший сыпь или понос, из питания надо исключить. Если у малыша появились малейшие признаки диатеза, то использование указанных соков также противопоказано, так как они могут значительно обострить заболевание. Особенно часто аллергические реакции возникают от виноградного сока, поэтому его не рекомендуется включать в рацион ребенка первого года жизни. При расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта следует помнить, что апельсиновый и томатный соки вызывают послабляющий, а лимонный — закрепляющий эффекты.

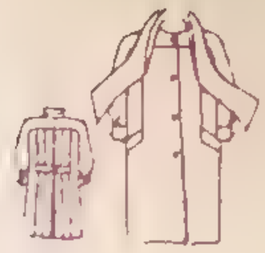
Суточная норма фруктового пюре увеличивается до 40 г.

С трех с половиной месяцев в рацион малыша вводится новый продукт — яичный желток. Яйцо варят вкрутую, после чего из него извлекают желток, тщательно растирают с грудным молоком или его заменителем и в таком виде дают ребенку из ложечки. До четырехмесячного возраста ребенок должен ежедневно получать 1/4 яичного желтка.

Если ребенок-искусственник получает адаптированные молочные смеси, то во всем остальном его питание соответствует питанию ребенка при естественном вскармливании.

(Из книги «Как питается ваш малыш». Издательство «Полымя», г. Минск).

АКЦЕНТЫ МОДЫ



Рисунки «ПТИЦЫ».

Вышиваются гладью и стебельчатым швом.

Цвета ниток подбирать по своему вкусу.

ИЗ СТАРОГО — НОВОЕ

Новый воротничок необычной формы, отделка выреза горловины, по-иному вставленный рукав могут совсем изменить вид надоевшего платья или костюма. Для этих целей используются различные материалы, которые должны, однако, хорошо сочетаться с основной тканью по цвету. Важная роль в обновлении и освежении бывшего в употреблении туалета принадлежит вязаным и вышитым деталям.

Большой матросский воротник, закругленный сзади, спереди завязан узлом. Его вяжут на спицах или крючком, либо шьют из жоржета, шелка, кружевного полотна (1).

Отпоров втачные рукава, пришивают связанные крючком или на спицах рукава покроя реглан. Бантик по выемке горловины — из ткани платья (2).

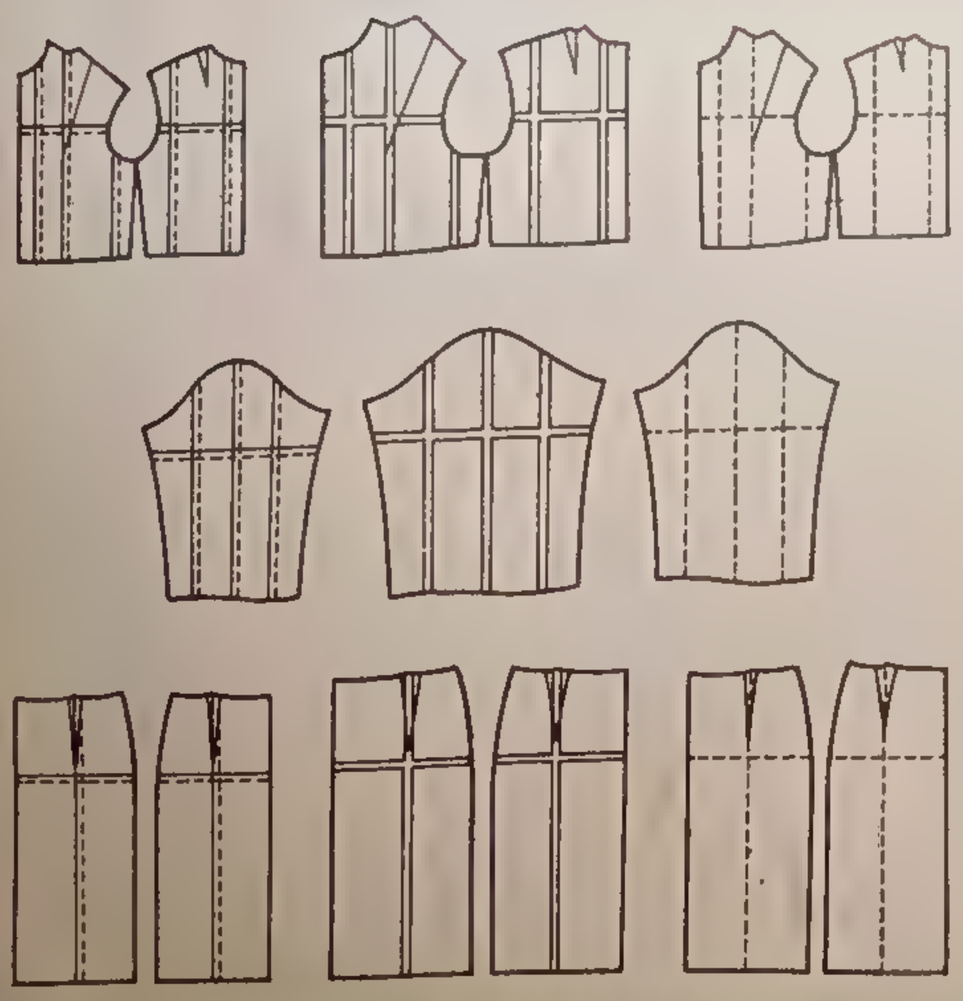
Платье покроя шемизье будет выглядеть совершенно иным, если чуточку постараться. Нужно взять ткань контрастного цвета, скроить из нее лиф и большой карман на юбку. Прежний лиф пойдет на два новых кармана на полочках и планку для пуговиц (3).

Предлагаемая модель платья создает иллюзию, что это костюм из трех частей. Использованы три вида ткани. Юбка и рукава сделаны из однотонной ткани, лиф — вязаный либо из ткани в клеточку или в полоску. Вставка белая — для нее подойдет ненужная блузка или сорочка (4).

Легко обновить платье, пришив вязаные рукава и воротник (5).

Свитер или платье прямого силуэта можно освежить и даже расширить, вставив по швам на переде, рукавах и на плече вязаные полоски, контрастные по цвету. Съемный воротник связать отдельно и приметывать по желанию (6).

Эффектно выглядят комбинированные вещи из однотонной и клетчатой ткани. Таким образом перекраивается, например, платье-костюм в мелкую клетку. Перед и спинку делают из гладкой, а воротник, рукава и юбку — из клетчатой ткани (7).



КАК УВЕЛИЧИТЬ ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ВЫКРОЙКУ

Уменьшать или увеличивать выкройку не следует больше, чем на один размер.

Если вы хотите удлинить или укоротить жакет, юбку, платье, рукава, уменьшить или увеличить воротник и карманы, глубину вытачек и т. п.— вносите все изменения в детали выкроек, а не на ткань.

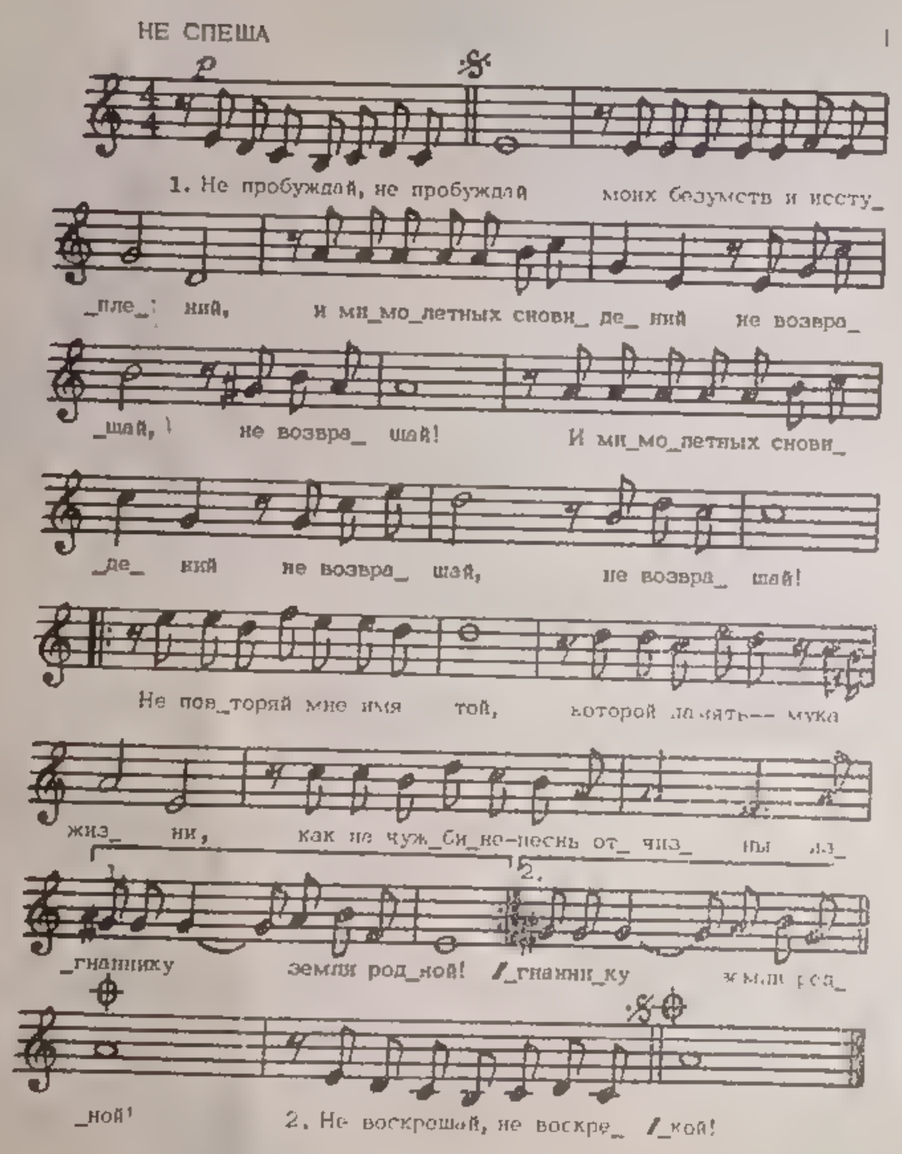
Чтобы увеличить выкройку, разрежьте ее по вертикальным и горизонтальным линиям, нанесенным на ее детали. Положите разрезанные детали на чистый лист бумаги, раздвиньте части так, чтобы линии разреза были строго параллельными, приколите булавками и обведите наружный контур целой детали. Части деталей можно раздвинуть не более, чем на 1 см.

Чтобы уменьшить выкройку, нанесите на ее детали горизонтальные и вертикальные линии, как в случае увеличения, заложите, заколите или склейте их в этих местах в виде складки. Уменьшение выкройки также не должно превышать 1 см в каждой линии.

НЕ ПРОБУЖДАЙ

Романс из кинофильма «Эскадрон гусар летучих»

Слова Д. ДАВЫДОВА — Музыка А. ЖУРБИНА



Не пробуждай, не пробуждай
Моих безумств и исступлений,
И мимолетных сновидений } 2 раза
Не возвращай, не возвращай!
Не повторяй мне имя той,
Которой память — мука жизни,
Как на чужбине — песнь отчизны } 2 раза
Изгнаннику земли родной!

Не воскрешай, не воскрешай
Меня забывшие напасти,
Дай отдохнуть тревогам страсти } 2 раза
И ран живых не раздражай.
Иль нет! Сорви покров долой!
Мне легче горя своеволье,
Чем ложное холоднокровье,
Чем мой обманчивый покой! } 2 раза

НЕЗНАКОМКА

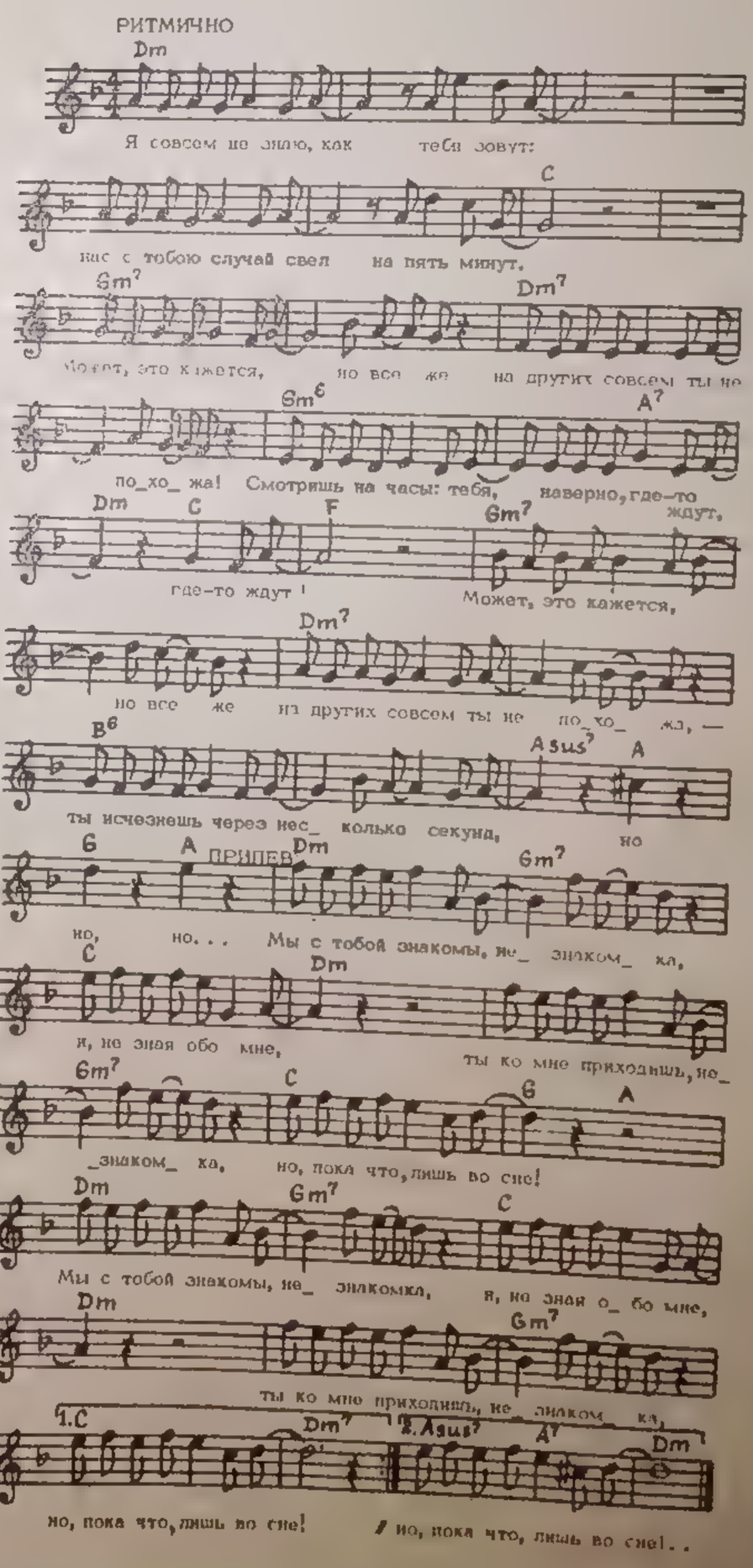
Слова П. ЖАГУНА — Музыка И. НИКОЛАЕВА

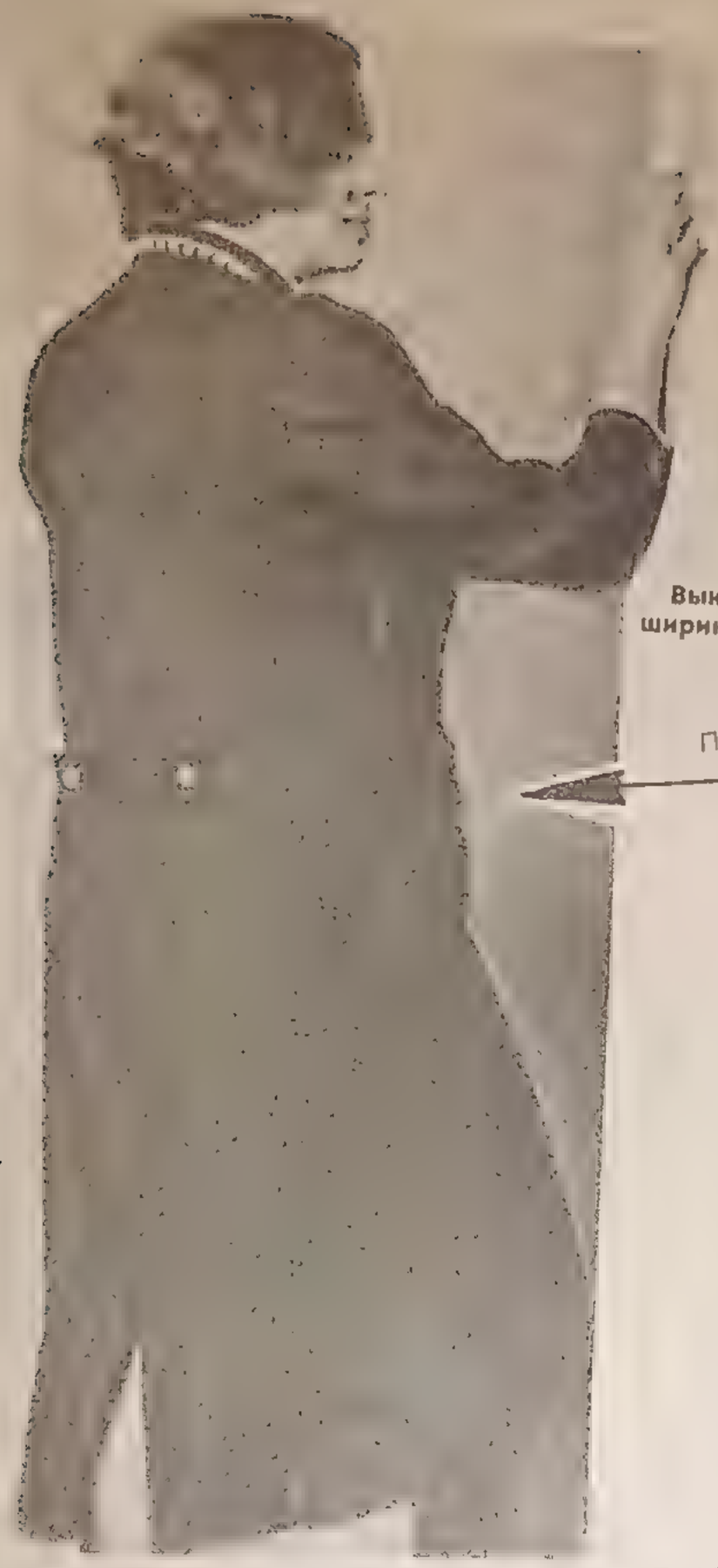
Я совсем не знаю, как тебя зовут:
Нас с тобою случай свел на пять минут.
Может, это кажется, но все же
На других совсем ты не похожа!
Смотришь на часы: тебя, наверно,
Где-то ждут, где-то ждут!
Может, это кажется, но все же
На других совсем ты не похожа,—
Ты исчезнешь через несколько секунд,
Но, но, но...

ПРИПЕВ: **Мы с тобой знакомы, незнакомка,**
И, не зная обо мне,
Ты ко мне приходишь, незнакомка,
Но, пока что, лишь во сне!

Не жалею, что к тебе не подошел,
О погоде разговор я не завел.
Волосы, как солнце, золотые,
И глаза такие голубые,
Что погожим днем казалось,
Будто дождь пошел, дождь пошел!
Волосы, как солнце, золотые,
И глаза такие голубые!
Растворился в небе платья синий шелк.

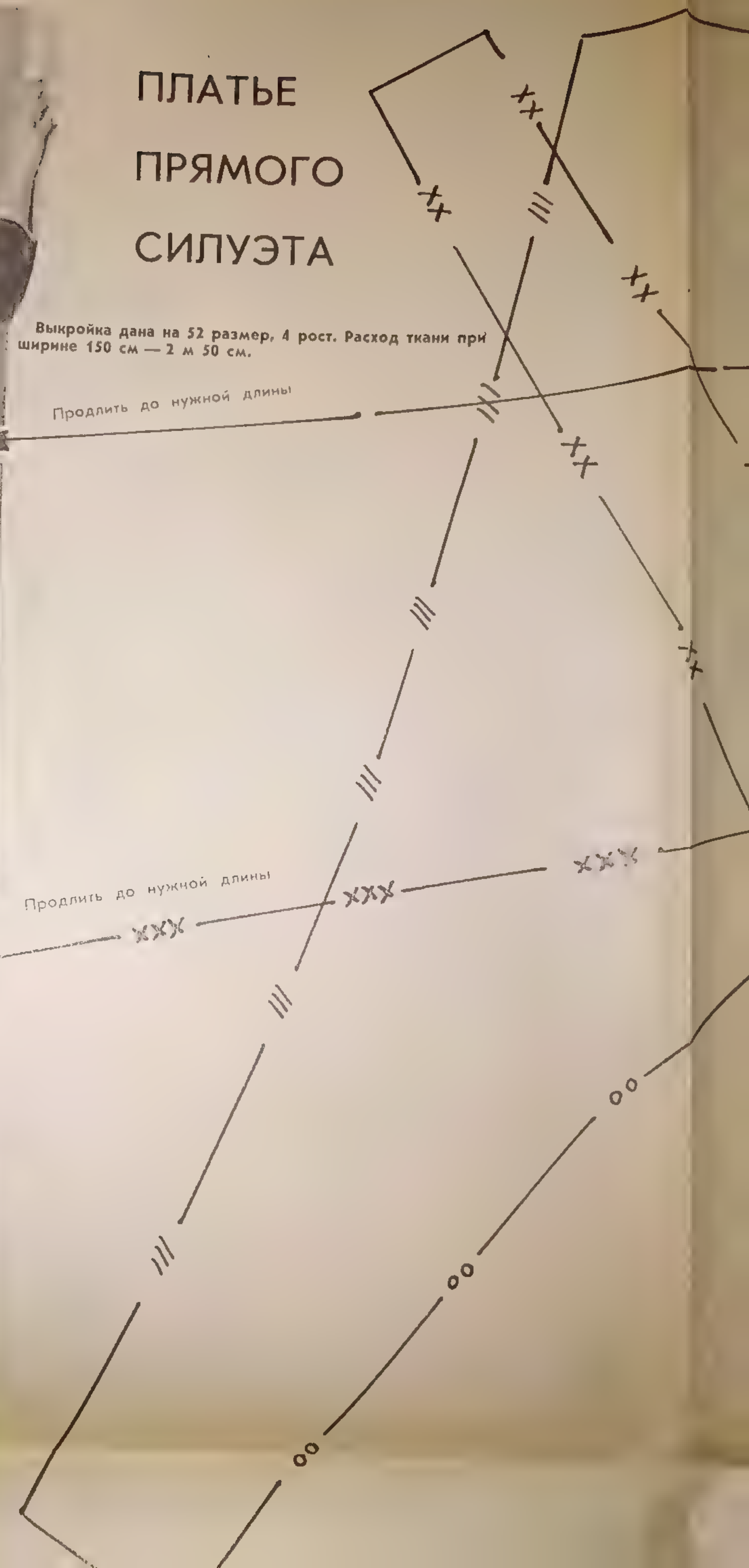
ПРИПЕВ.

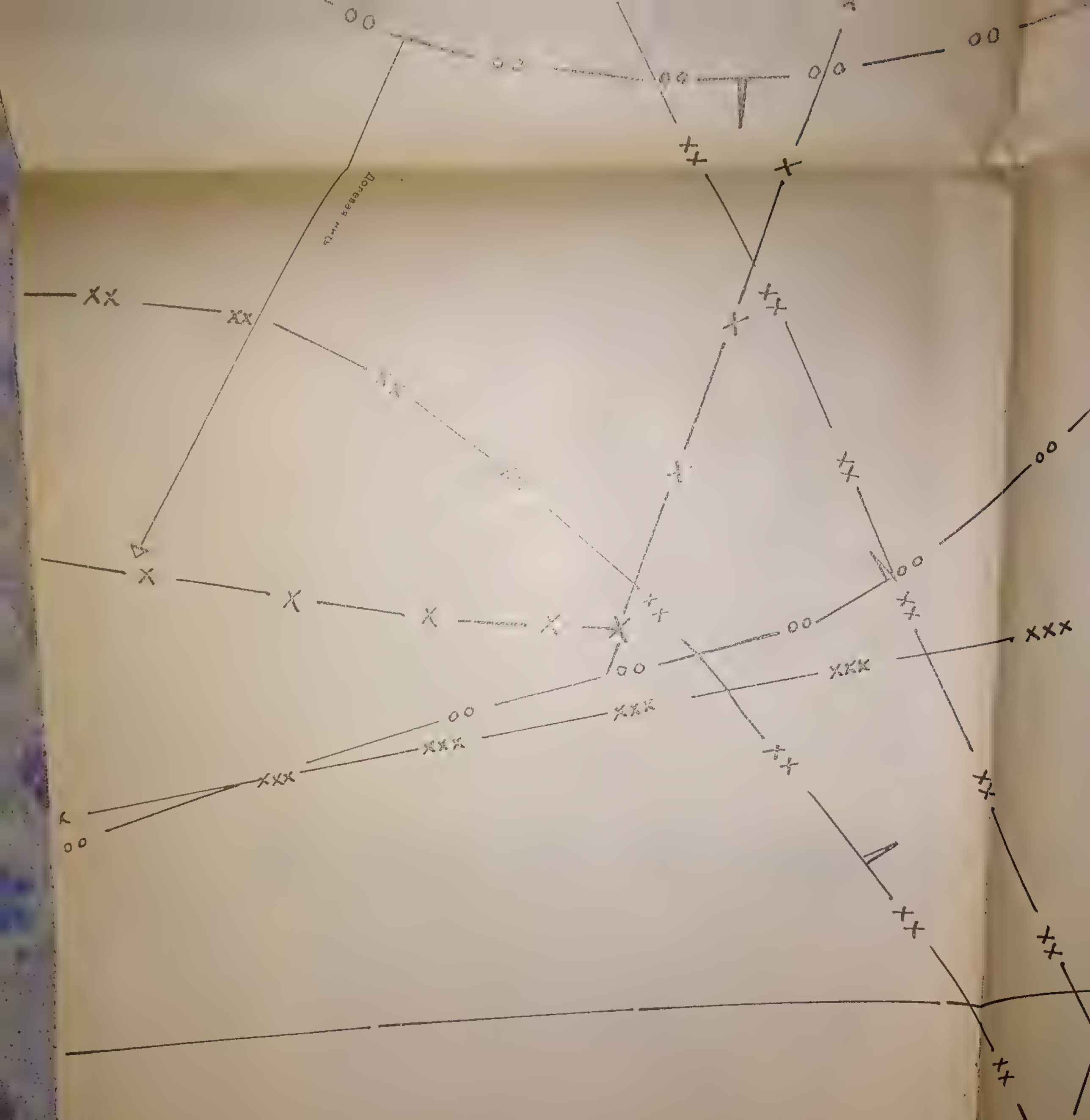


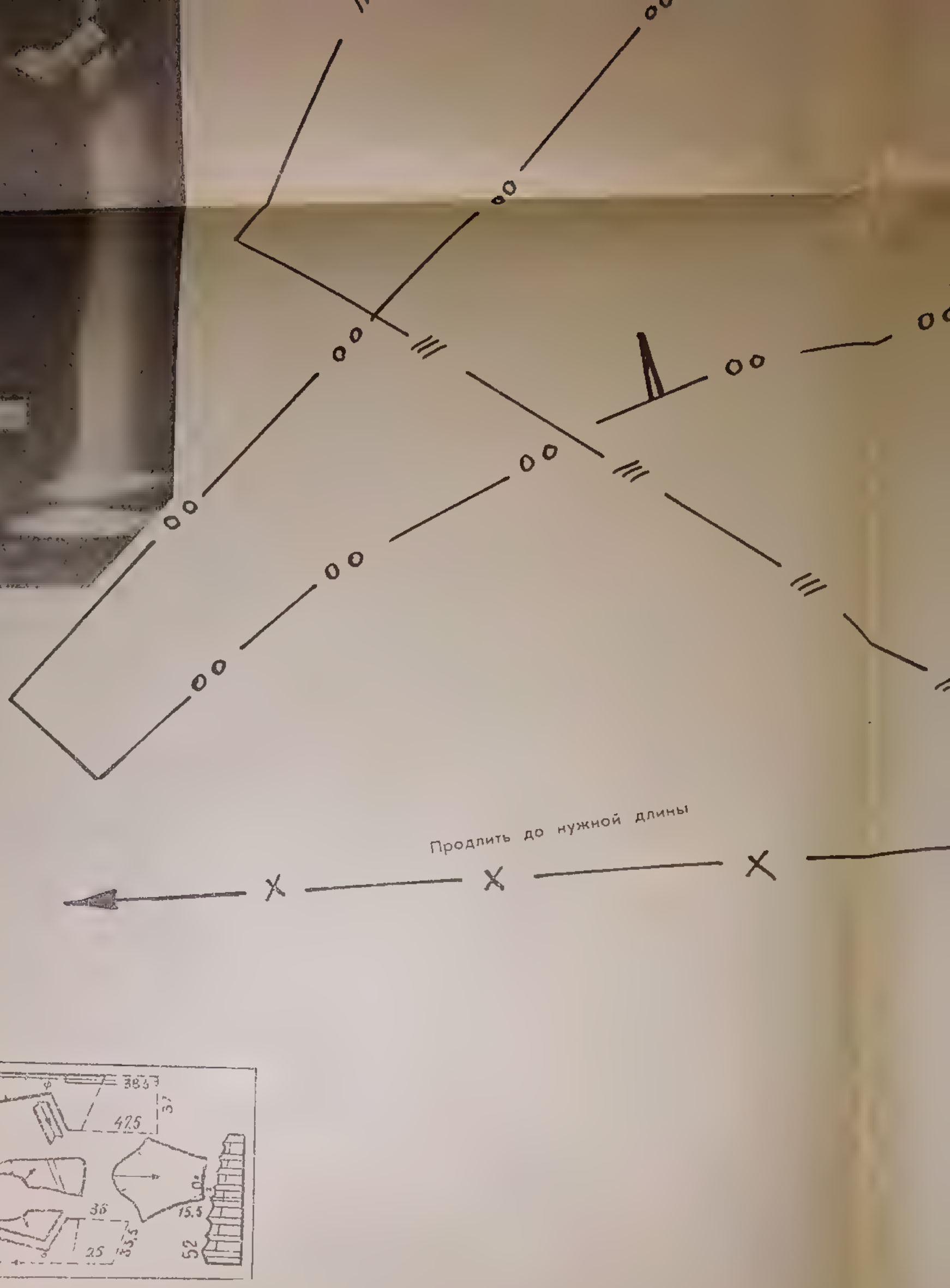


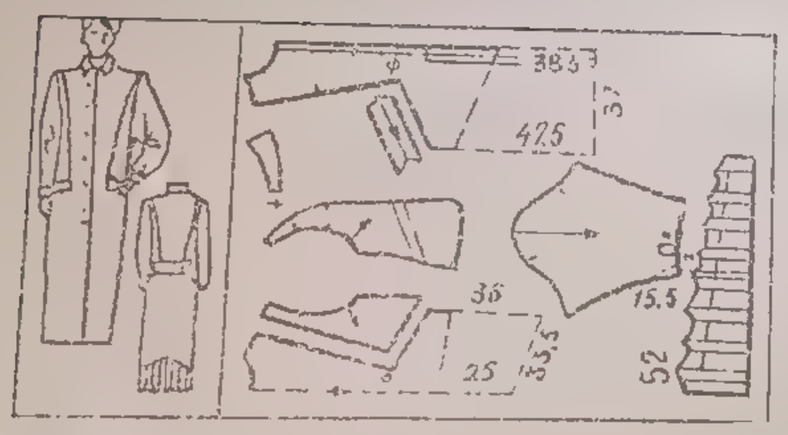
ПЛАТЬЕ ПРЯМОГО СИЛУЭТА

Выкройка дана на 52 размер, 4 рост. Расход ткани при ширине 150 см — 2 м 50 см.









УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка —Х —Х —Х — 1 дет.
2. Боковая часть спинки —ХХ —ХХ — 2 дет.
3. Нижняя часть спинки — о — о —(выкройку этой детали смотри на обороте)
4. Перед— ХХХ — ХХХ — 2 дет.
5. Боковая часть переда — оо — оо — 2 дет.
6. Воротник-стойка — VV — VV — 1 дет.
7. Листочка — V — V — V — 2 дет.
8. Рукав — /// — /// — 2 дет.

Хлястик к спинке 20×90 см. Отделочная манжета 24,5×10 см. Конструкция платья рассчитана на подплечники.

_____ линия соединения деталей

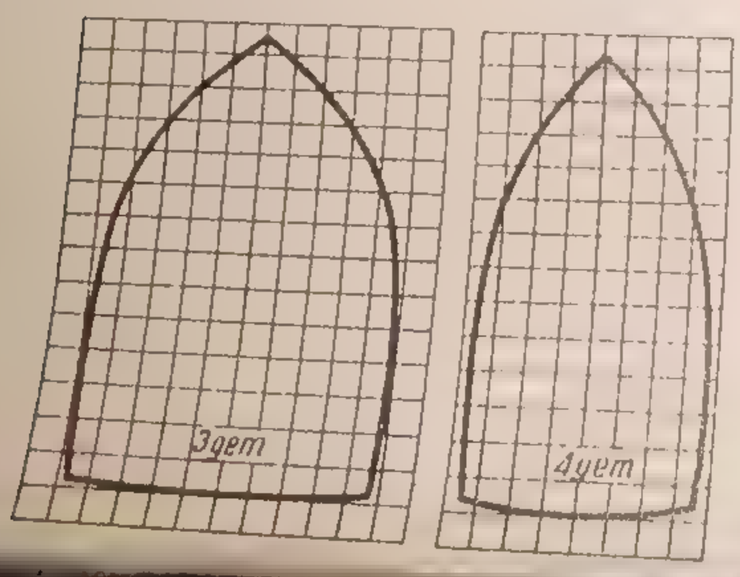
_ _ _ _ _ _ _ _ _ сгиб ткани

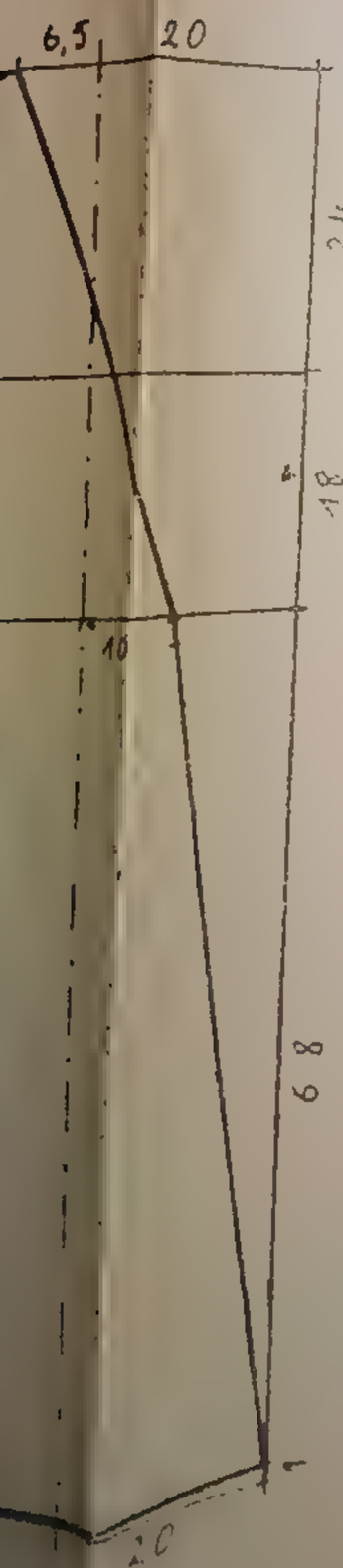
(Журнал «Модели сезона», Москва).

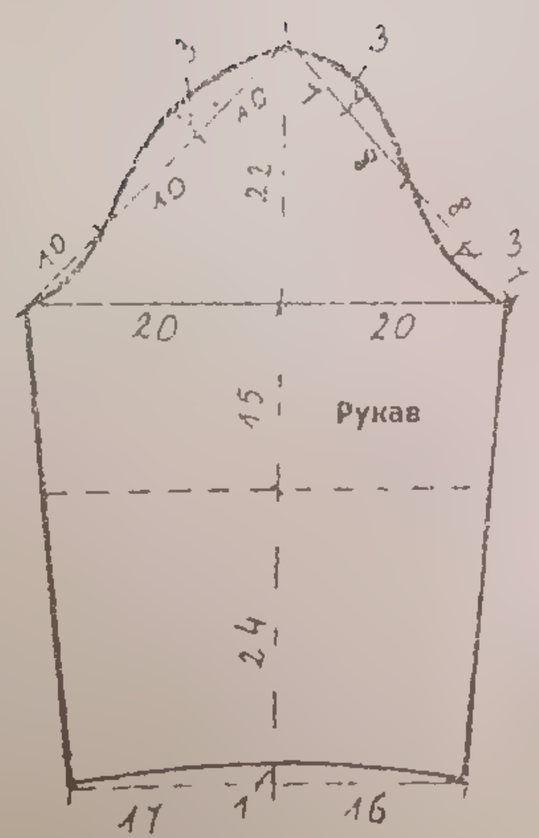
КУШМАН — ЭТО МОДНО

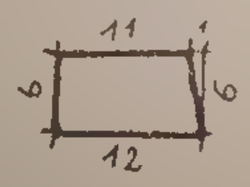
Каракуль, который вновь вошел в моду, с успехом можно использовать и для создания головного убора. Сейчас наметилась тенденция — уйти от жестких формованных головных уборов. Кушман представляет собой простой, мягкий колпак, выполненный из трех или четырех клиньев с закругленным верхом. Его можно носить, кому как нравится. Кто-то может заложить верх колпака на сторону, кто-то опустит его вперед, а кто-то задрапирует складками и заколет булавкой. Его нетрудно сделать самим. При выборе меха необходимо проследить, чтобы рисунок завитков на всех деталях кроя не был слишком разным. Детали из меха продублируйте (простегайте) хлопчатобумажной тканью типа коленкора. Затем клинья сшейте между собой. По низу пришейте тесьму, которую отогните на изнаночную сторону. Пришейте подкладку, внизу — к тесьме.

□-2см



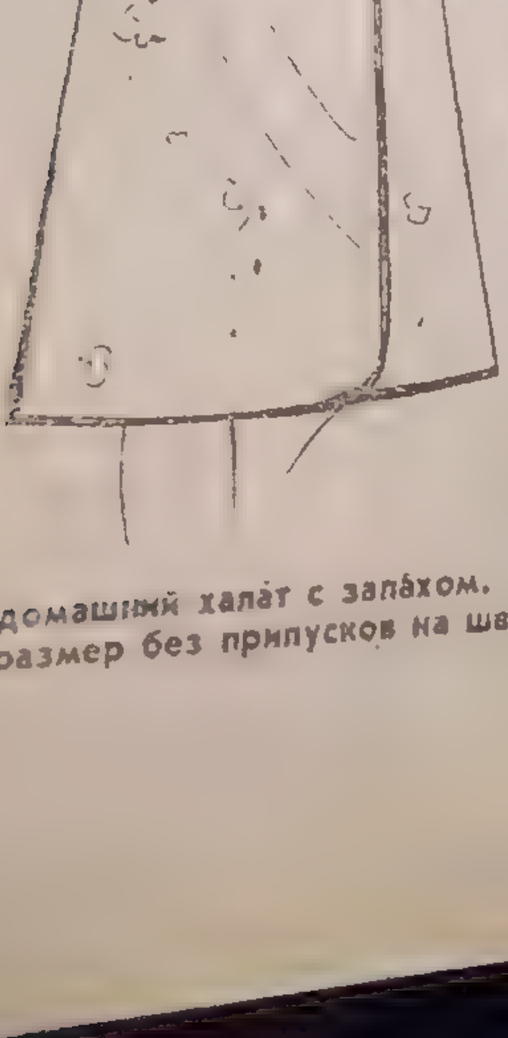


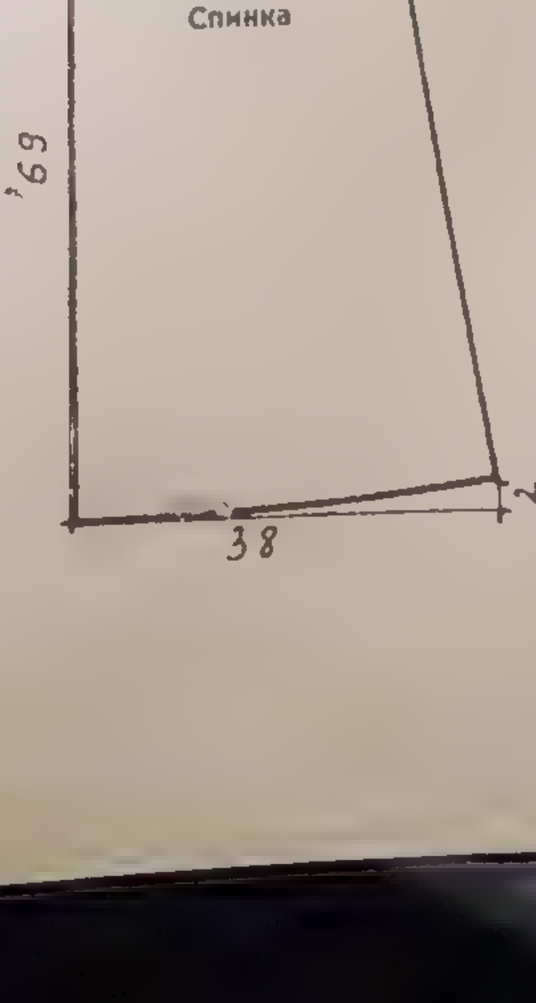


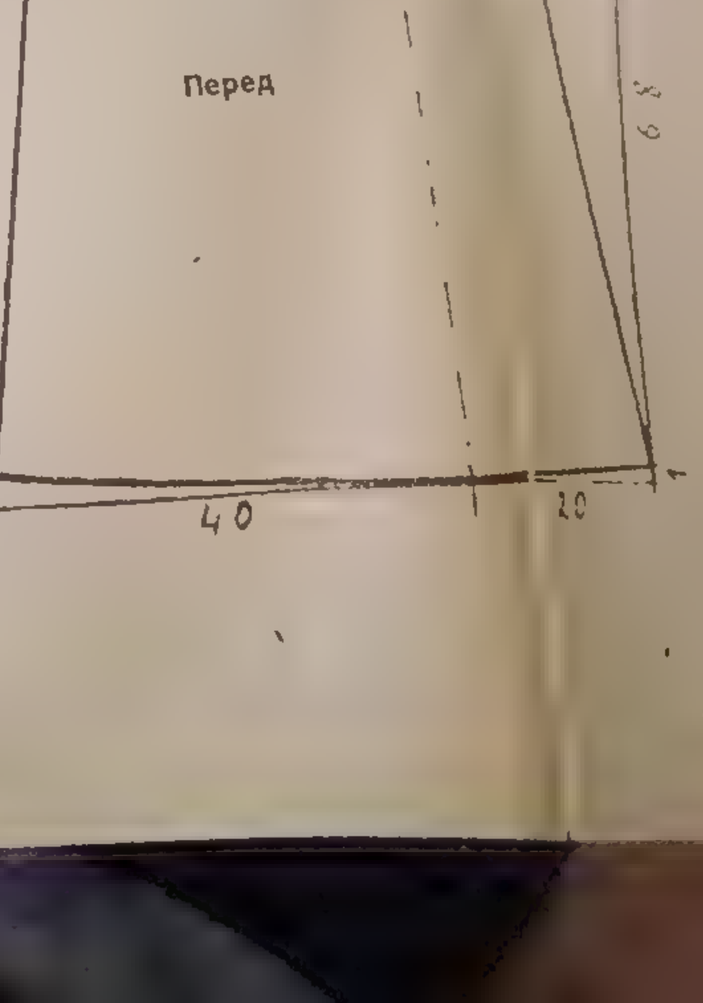


Кокетка

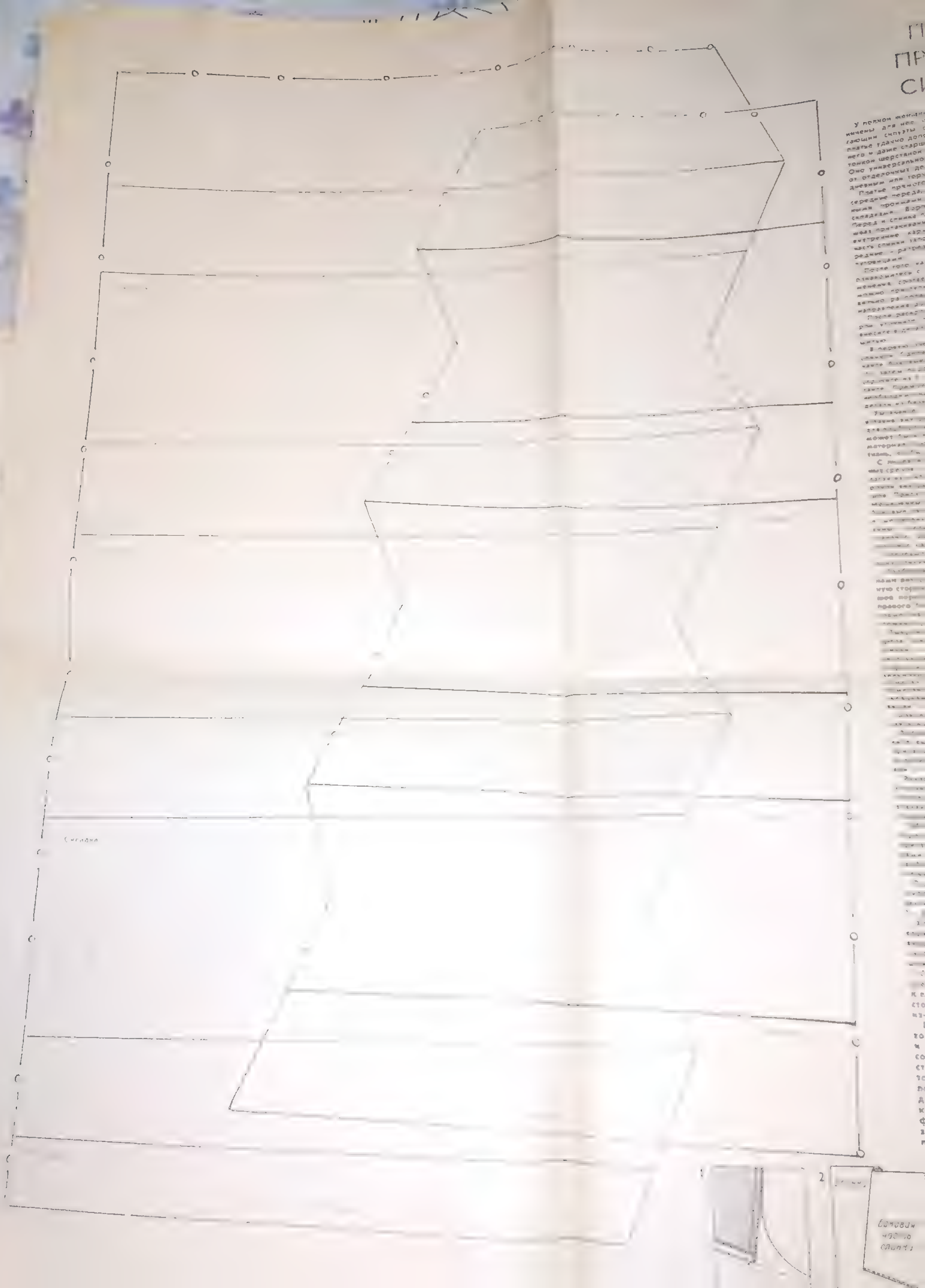
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 1, 1988 г.

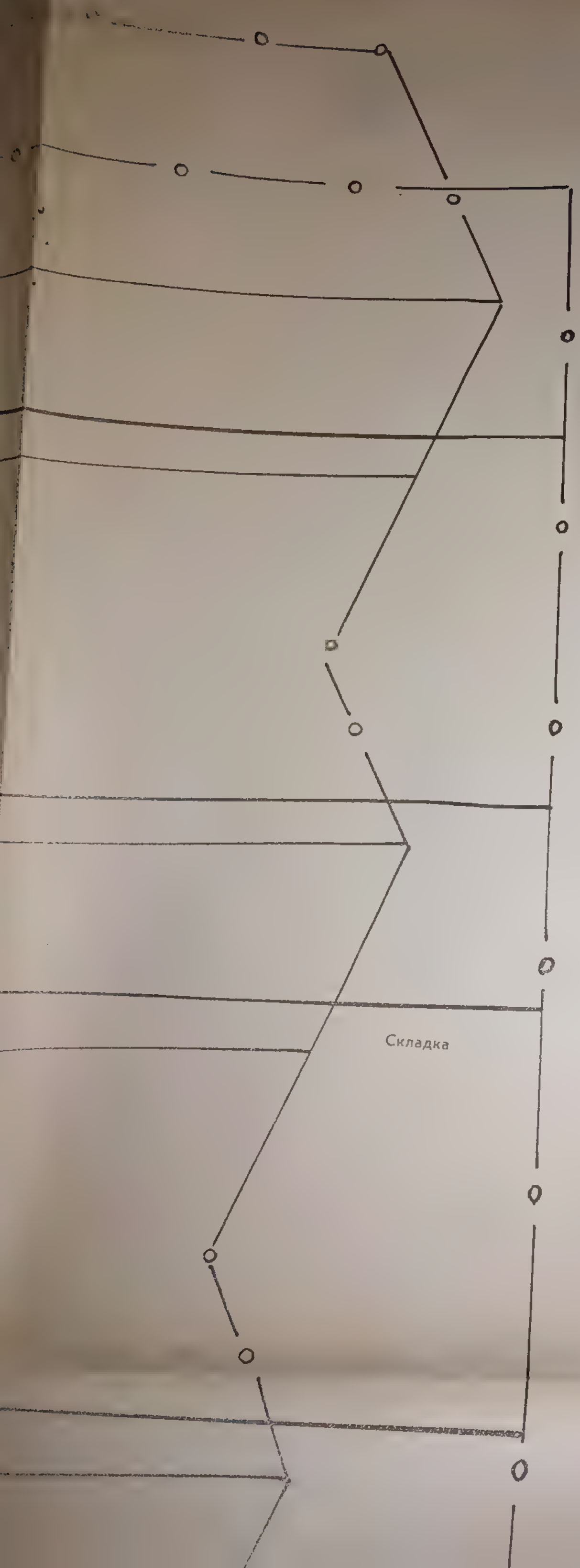






Женский домашний халат с запáхом. Выкройка-чертеж дана на 54 размер без припусков на швы.





ПЛАТЬЕ ПРЯМОГО СИЛУЭТА

У полной женщины возможности выбора одежды ограничены, для нее предпочтительны прямой и полуприлегающий силуэты с вертикальными линиями кроя. Это платье удачно дополнит гардероб полной женщины среднего и даже старшего возраста. Выполнить его можно из тонкой шерстяной или костюмной ткани спокойных тонов. Оно универсально по своему назначению: в зависимости от отделочных деталей и украшений может быть повседневным или торжественным, нарядным.

Платье прямого силуэта. Застежка, расположенная по середине переда, заканчивается швом. Рукава с углубленными проймами, по низу заложены односторонними складками. Воротник-стойка — с отложными концами. Перед и спинка платья с отрезными боковыми частями, в швах притачивания боковых частей переда располагаются внутренние карманы с листочками. Нижняя отрезная часть спинки заложена односторонними складками, по середине — разрез. На спинке — хлястик, который крепится пуговицами.

После того, как вы переснимете выкройку, внимательно ознакомитесь с ней, внесете в нее все необходимые изменения, соответствующие особенностям вашей фигуры, можно приступить к раскрою. Здесь очень важно правильно располагать лекала выкройки на ткани с учетом направления долевой нити.

После раскроя платье сметайте для примерки, на которой уточните посадку его на фигуре. После примерки внесите в детали необходимые изменения и приступайте к шитью.

В первую очередь стачайте боковые части с передом и спинкой. Сделайте это следующим образом. Сначала стачайте боковые части со спинкой по вертикальным швам (1), затем подогните нижние срезы боковых частей и настрочите их с лицевой стороны на спинку (2). Швы обметайте. Прежде чем притачать боковые части к переду, необходимо настрочить на его углы с изнаночной стороны детали из бязи или подходящей по цвету тонкой ткани (3).

Вытачайте и приутюжьте боковые срезы листочек, вставив внутрь прокладку. Прокладка потребуется также для подбортов, воротника и хлястика; в качестве прокладки может быть использован любой плотный, но не толстый материал (предварительно проутюженный через влажную ткань, чтобы исключить большую усадку).

С лицевой стороны к деталям переда — вдоль наклонных срезов — приметайте листочки, начиная от угла, располагая их сгибами вниз. На листочки наложите лицевой стороной внутрь верхние мешковины карманов, прострочите шов. Припуск на шов в углу надсеките до строчки (3, 4). Мешковины отогните на изнаночную сторону. Сметайте боковые части с деталями переда по вертикальным швам и мешковины карманов между собой (нижние мешковины — цельнокроенные с боковыми частями). Детали стачайте, швы обметайте. Боковые стороны листочек настрочите на основные детали.

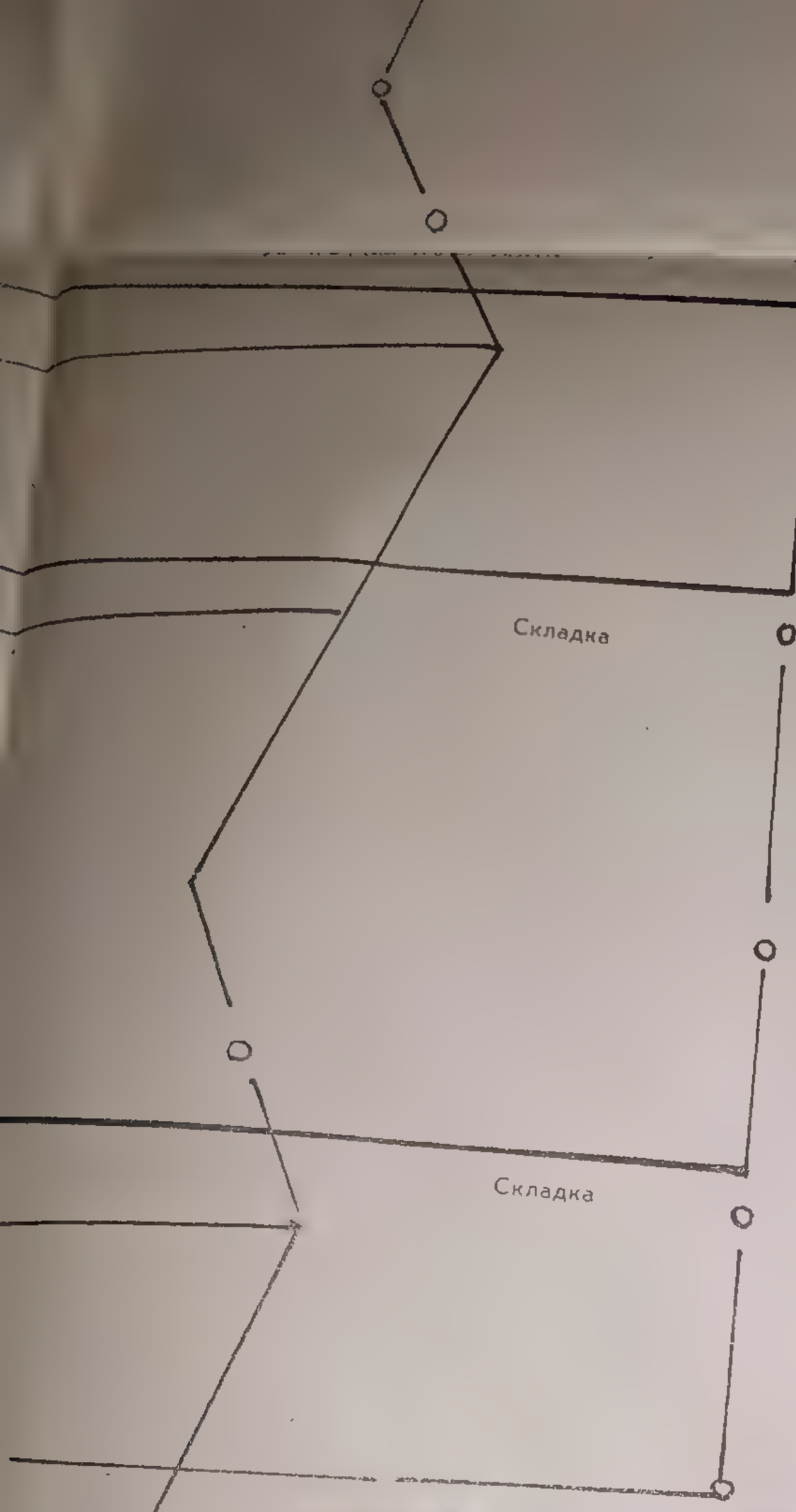
Плечевые швы стачайте, обметайте и заутюжьте в сторону спинки.

Подборта сложите с деталями переда лицевыми сторонами внутрь и стачайте. Отверните подборта на изнаночную сторону и приутюжьте. Стачайте и обметайте средний шов переда ниже застежки и заутюжьте его в сторону правого бокового шва. Наложите правый борт на левый, совместив середины переда, и закрепите борта ниже застежки горизонтальной строчкой с изнаночной стороны (5).

Выкройте обтачку шириной 3—4 см по форме нижнего среза спинки, срез обтачки обметайте. Обтачайте низ спинки, отогните обтачку на изнаночную сторону (предварительно надсеките уголок) и приутюжьте. Заложите односторонние складки на двух деталях нижней части спинки, цельнокроеные обтачки разреза отогните наизнанку, срезы обметайте, складки приутюжьте, верхний срез деталей обметайте. Наложите спинку на детали, заложенные складками, располагая разрез по середине, и настрочите вкрай с лицевой стороны (6).

Боковые швы и швы рукавов стачайте, обметайте и заутюжьте к переду.

Воротник-стойку обтачайте по внешнему контуру, выверните, выметайте и приутюжьте. Внутреннюю деталь стойки притачайте к горловине с изнаночной стороны, заде-



ную сторону и приутюжьте. Стачайте и обметайте средний шов переда ниже застежки и заутюжьте его в сторону правого бокового шва. Наложите правый борт на левый, совместив середины переда, и закрепите борта ниже застежки горизонтальной строчкой с изнаночной стороны (5).

Выкройте обтачку шириной 3—4 см по форме нижнего среза спинки, срез обтачки обметайте. Обтачайте низ спинки, отогните обтачку на изнаночную сторону (предварительно надсеките уголок) и приутюжьте. Заложите односторонние складки на двух деталях нижней части спинки, цельнокроеные обтачки разреза отогните наизнанку, срезы обметайте, складки приутюжьте, верхний срез деталей обметайте. Наложите спинку на детали, заложенные складками, располагая разрез по середине, и настрочите вкрай с лицевой стороны (6).

Боковые швы и швы рукавов стачайте, обметайте и заутюжьте к переду.

Воротник-стойку обтачайте по внешнему контуру, выверните, выметайте и приутюжьте. Внутреннюю деталь стойки притачайте к горловине с изнаночной стороны, затем, подогнув срез, внешнюю часть стойки настрочите с лицевой стороны, закрывая шов притачивания (7).

Рукава вметайте в проймы. Еще раз примерьте платье: уточните посадку рукавов и выровняйте низ изделия. После примерки сделайте необходимые исправления и втачайте рукава. Швы обметайте, сутюжьте и направьте в сторону рукавов.

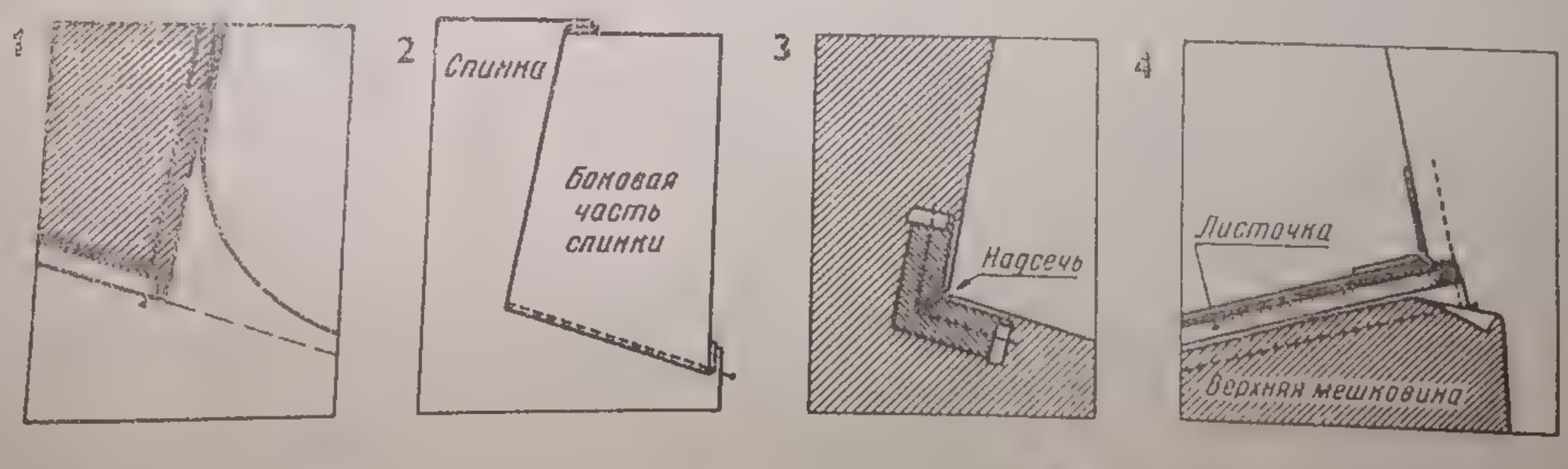
Обтачки низа рукавов могут быть цельнокроеными или отрезными (ширина обтачки 3—4 см). Отрезные обтачки притачайте к низу рукавов, сложив детали лицевыми сторонами внутрь, отверните на изнаночную сторону, обметайте свободные срезы, приутюжьте и подшейте потайными стежками.

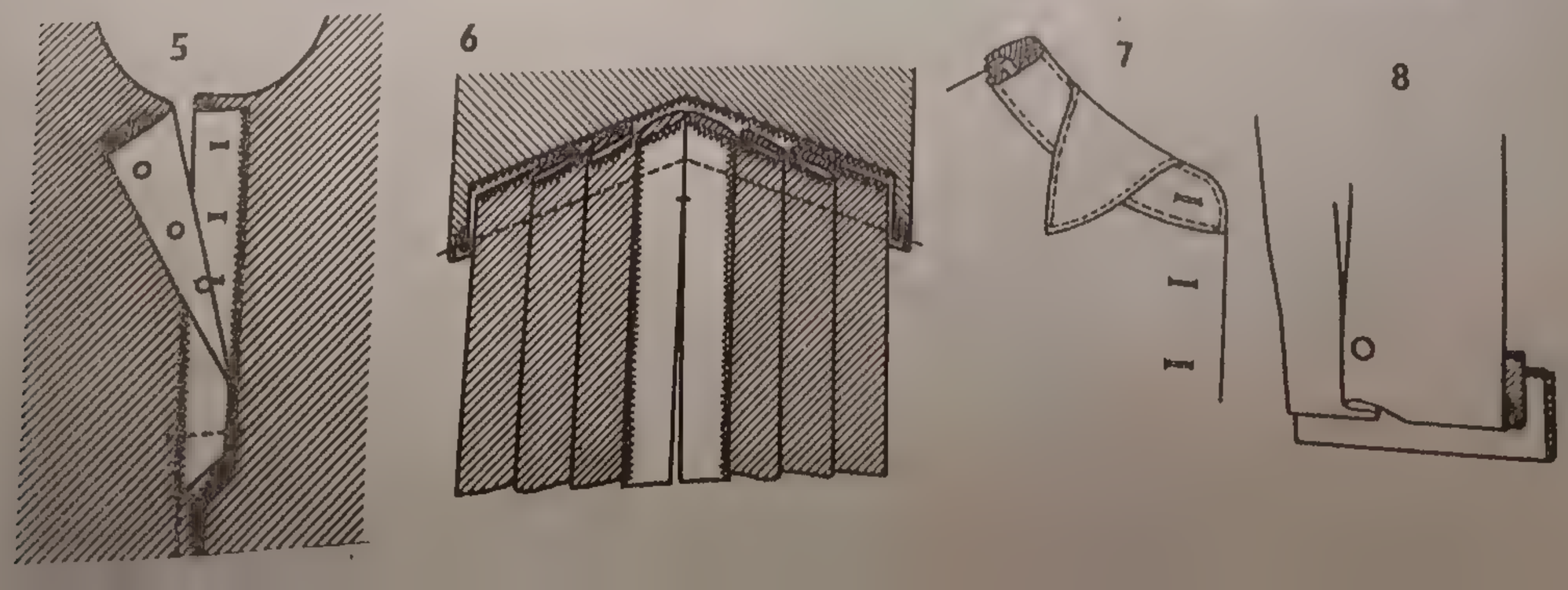
Односторонние складки на рукавах заложите внешним сгибом к спинке по разметке, указанной на выкройке, заутюжьте на участке длиной 5—6 см и на расстоянии 3—3,5 см от низа закрепите пуговицами (8).

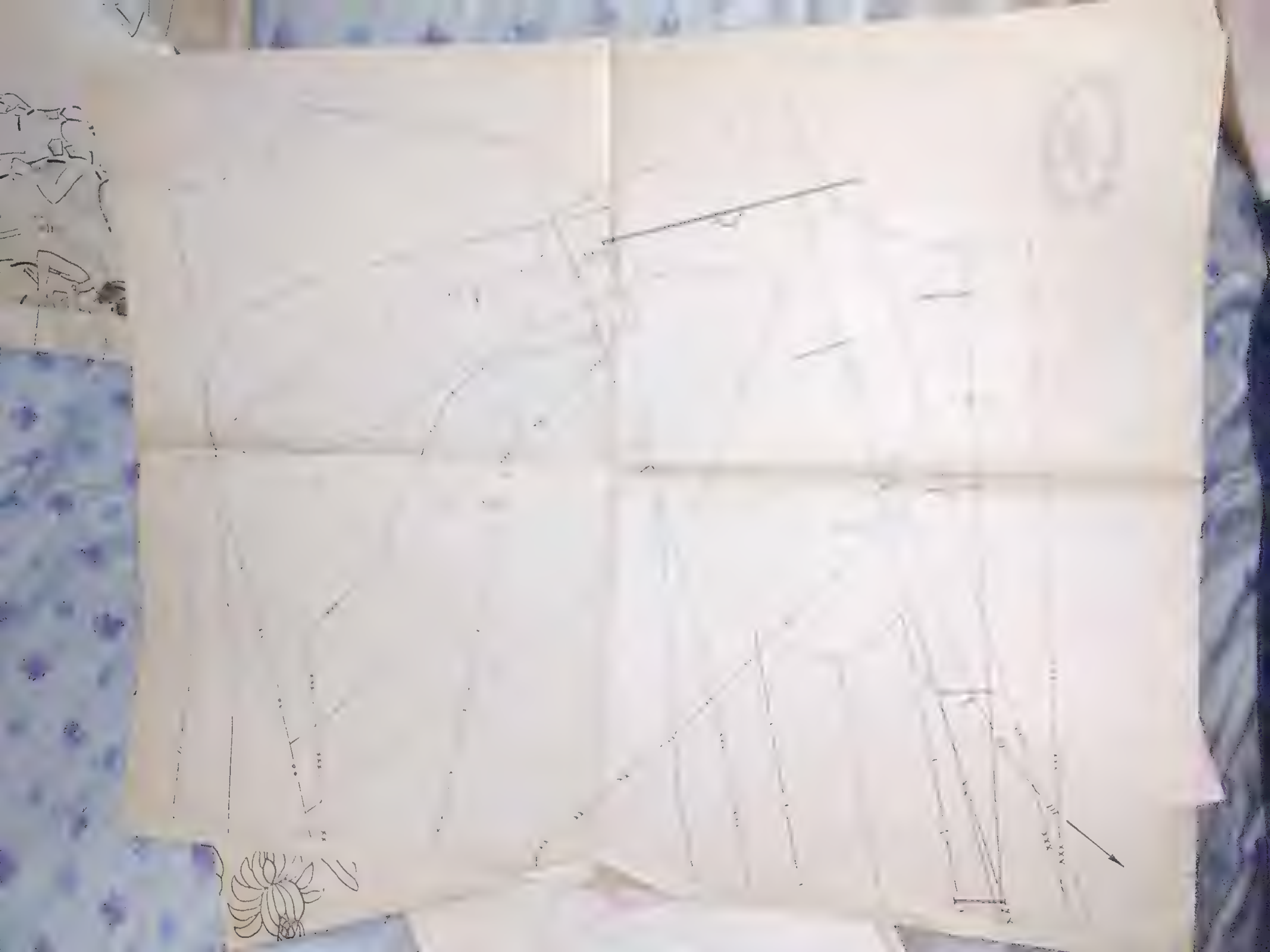
Хлястик обтачайте с трех сторон, вложив прокладку, выверните через незастроченный участок, затем отстрочите вкрай по всему периметру. Прикрепите хлястик двумя пуговицами к спинке. На платье прометайте петли, пришейте пуговицы.

Отделочные воротник и манжеты вытачайте, свободные срезы обметайте или застрочите, подогнув внутрь на 0,7 см. К платью отделочные детали прикрепляются с изнаночной стороны потайными стежками. Манжеты должны выступать из-под рукавов на 1,5—2 см (8).

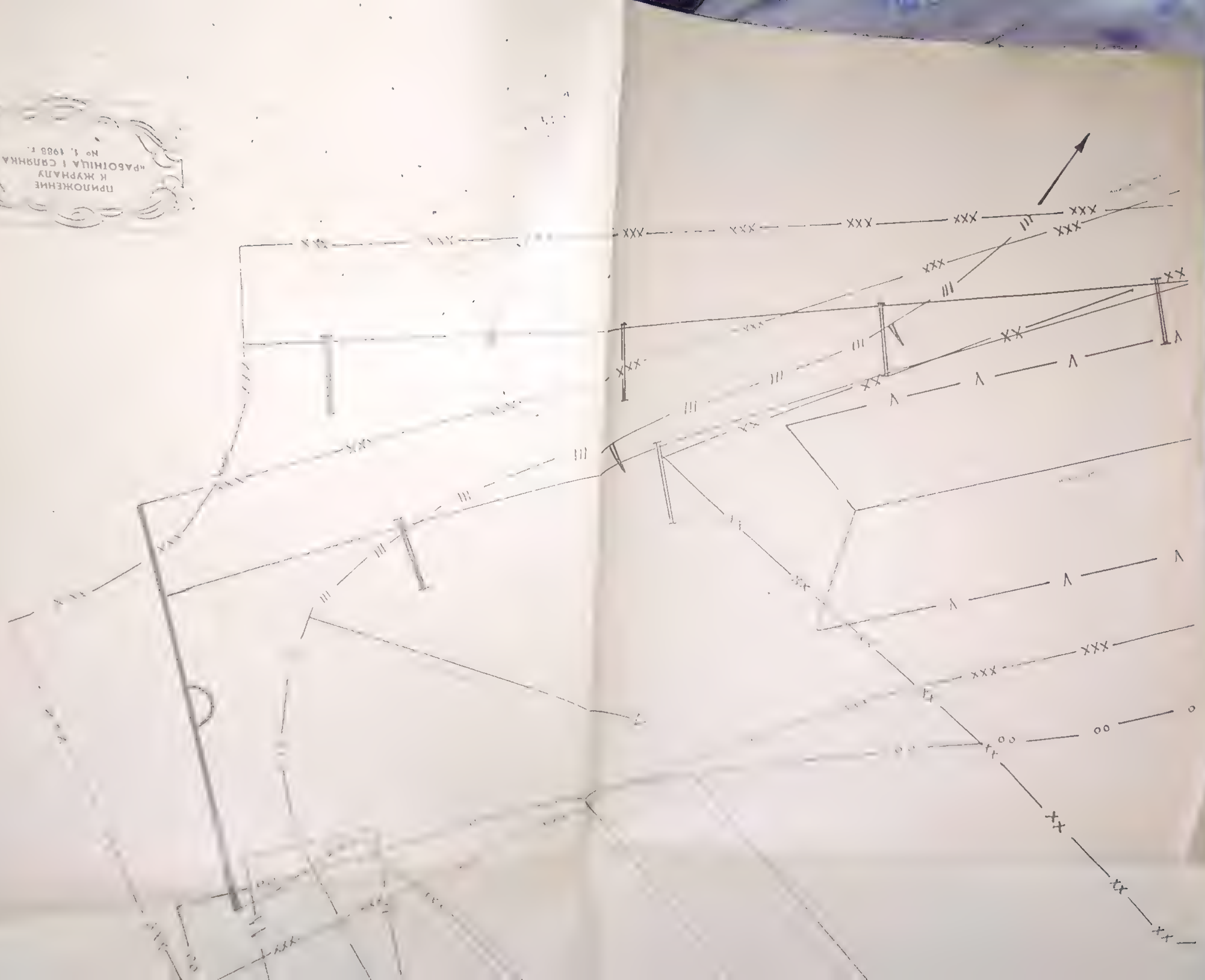
Выкройка платья рассчитана на подплечники. Они необходимы не только для того, чтобы благодаря спрямленной и приподнятой линии плеч платье выглядело модным и современным, но и для того, чтобы фигура казалась более стройной. Подплечники можно изготовить из ватина или тонкого поролона: детали треугольной формы (каждая последующая по контуру на 1,5—2 см меньше предыдущей) наложите друг на друга, а затем выстегайте редкими стежками, придавая подплечникам аркообразную форму. Готовые подплечники обтяните тонкой тканью подходящего цвета и прикрепите в двух или трех местах к платью по плечевым швам.







ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА И СЕЛЯНКА»
№ 1, 1988 г.



Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

8

ГОТОВИМ ВКУСНО

ПОМИДОРЫ В ЖЕЛАТИНЕ

3 л воды, 100 г соли, 500 г сахара, специи: корица, гвоздика, перец душистый, лавровый лист, укроп. Все это прокипятить. Получим рассол.

Одиннадцать чайных ложек желатина залить 200 г теплой воды и настаивать 3—4 часа. Получим раствор желатина.

Рассол и раствор желатина смешать — получим сироп.

Крупные помидоры нарезать и разложить в банки слоями с нарезанным луком (слой помидоров, слой лука и т. д.). На трехлитровую банку 2—3 крупные луковицы.

Затем залить приготовленным сиропом и стерилизовать трехлитровую банку 20—30 минут. Перед закрытием банки крышкой влить 1 чайную ложку уксуса.

В. ЛАЗАРЕНКО,
г. Грязи Липецкой обл.

ТОМАТЫ И ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Красные или бурые томаты с плотной мякотью сортируют по размеру и степени зрелости, тщательно моют.

Здоровые свежие огурцы длиной до 11 см с плотной упругой мякотью сортируют и моют.

Зелень и перец инспектируют, удаляют непригодные ножки вместе с семенами, перцы моют, режут на дольки, зелень режут на кусочки длиной 5—6 см. Чеснок очищают и разбирают на дольки, моют. На дно банки кладут зелень, чеснок, перец. Укладывают послойно огурцы и томаты до верха банки так, чтобы овощи не выступали за край банки, и заливают кипящим рассолом.

Для рассола 60—70 г соли растворяют в 1 л воды, кипятят, фильтруют. Перед наполнением в банку вместимостью 0,5 л добавляют 1 чайную ложку, в 1 л — 2 чайные ложки, в баллон 3 л — 1 столовую ложку 80 %-ной уксусной кислоты. Заливают банки на 2 см ниже верха горлышка кипящим рассолом. Банки накрывают крышками и помещают в стерилизованную ванну с температурой воды не ниже 40—50 °С. За 15—20 мин. температуру воды доводят до кипения и на умеренном огне стерилизуют при 100 °С: банки вместимостью 0,5 л — 5 мин., 1 л — 8 мин., 3 л — 15 мин.

Томаты и огурцы консервированные готовят также без стерилизации — горячим розливом. В этом случае после укладки овощей в банки их заливают горячей водой в два-три приема. Затем овощи заливают кипящим (не ниже 90 °С) рассолом, добавляют уксус по рецептуре и немедленно укупоривают.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАПУСТОЙ

Сладкий перец любого сорта и цвета, но обязательно зрелый моют, удаляют плодоножки и семенники. Вытряхивают оставшиеся семена, плоды прополаскивают холодной водой до полного удаления семян. Бланшируют в горячей воде 2—3 мин., охлаждают под душем и дают стечь воде.

Зрелую, плотную белокочанную капусту осенних или зимних сортов шинкуют. Морковь моют, чистят, затем опять моют и нарезают ножом в виде лапши или натирают на крупной терке.

Шинкованную капусту и морковь помещают в тазик из нержавеющего материала (900 г капусты, 100 г моркови), перетирают с солью (на 1 кг смеси — 1—1,5 чайной ложки соли) и оставляют на 3—5 часов.

Перец наполняют овощной смесью и укладывают в банки. К выделившемуся соку добавляют уксус (на 1 банку вместимостью 0,5 л — 1,5 чайной ложки 6 %-ного уксуса) и заливают им перец. Банки накрывают крышкой и ставят в стерилизационную ванну с температурой воды не ниже 40 °С. Стерилизуют при 100 °С: банки вместимостью 0,5 л — 35—40 мин., 1 л — 45—50 мин., немедленно укупоривают.

Употребляют как овощную закуску.

Рецептура на 1 банку вместимостью 0,5 л. Перец — 175 г; фарш — 175 г, в том числе: капуста — 155 г, морковь — 18 г, соль — 2 г; заливка — 150 г, в том числе: сок — 142 г, уксус 6 %-ный — 8 г.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ, С ЛИМОНОМ И ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ (без стерилизации)

Молодые свежие баклажаны моют, удаляют плодоножки. Выдерживают 1 час в подсоленной воде. Дают стечь воде и режут на кружочки толщиной 1—2 см. Затем заливают растительным маслом так, чтобы кружочки плавали, и жарят.

У лимонов острым ножом удаляют кожицу и режут их на кружочки. Пряную зелень перебирают, мелко рубят.

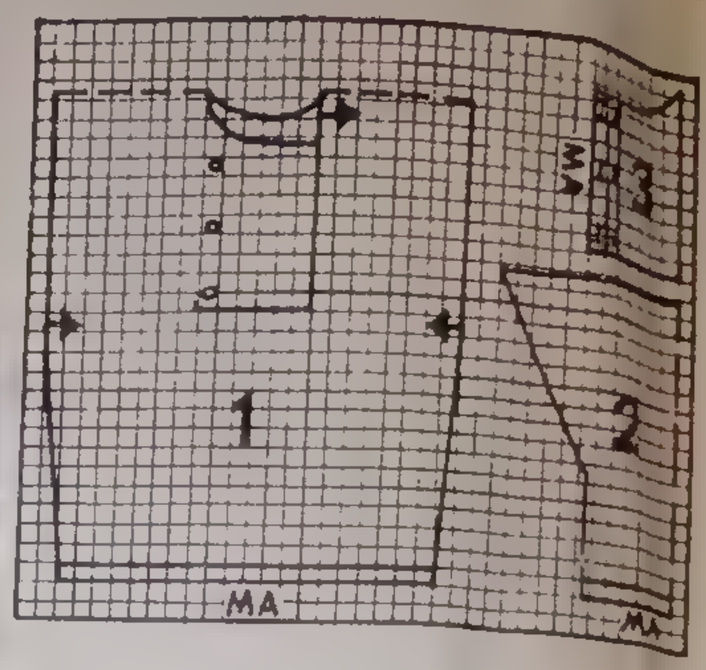
Баклажаны, лимоны и зелень послойно укладывают в посуду, заливают растительным маслом, накрывают пергаментной бумагой и хранят в прохладном помещении.

Используют как холодную закуску.

Рецептура на 1 кг жареных баклажанов. Растительное масло — 100—150 г, лимоны — 3 шт., пряная зелень — 20—25 г, соль — по вкусу.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ПОЛОСАТЫЙ ПУЛОВЕР С ОДНОЦВЕТНОЙ ВСТАВКОЙ



Рост 122 см (6—10 лет)

Материал: шерстяные нитки средней толщины (100 г около 340 м), примерно 50 г белых и 40 г желтых, по 35 г светло-коричневых, бежевых, светло-желтых, желтовато-розовых и горчичных. Круговые спицы № 3.

Резинка 1×1. Чередование цветов: 2 ряда бежевых, 1 ряд светло-коричневый, 1 ряд горчичного цвета, 1 ряд белый, 1 ряд желтовато-розовый, 1 ряд желтый и 1 ряд светло-желтый.

Узор полос: вязать чулочной вязкой. Чередование цветов: по 1 ряду бежевого, светло-коричневого, горчичного, белого, желтовато-розового, желтого и светло-желтого. При смене цвета с одного на другой нити перекрещивать.

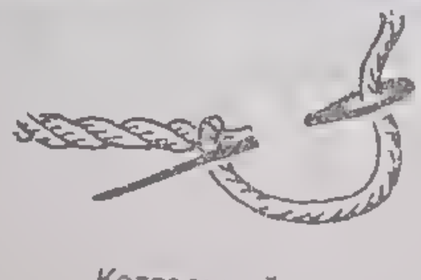
Плотность вязки (оба узора): 23 петли (36 рядов) = 10 см.

1. ПЕРЕД И СПИНКА. Начинать вязание с низа переда. Набрать бежевыми нитками 92 п. (40 см) и вязать резинкой 2 см (8 рядов). Затем продолжать работать узором полос. С двух сторон 5 раз в каждом 16-м ряду прибавлять по 1 петле. После 26 см (94 ряда от резинки) у вертикальной линии работу разделить, при этом до середины переда останется еще 6 см (14 петель). Полученные две части продолжать вязать узором полос.

После 17 см (62 ряда) от края правой части для оформления горловины закрыть сразу 22 петли, а затем убавлять еще 6 раз в каждом 2-м ряду по 1 петле. После 22,5 см (81 ряд) достигли линии плеч. Теперь при вязании спинки узор цветных полос вязать в обратном порядке. Для оформления задней выемки горловины увеличивать 2 раза в каждом 2-м ряду по 1 петле и 2 раза в каждом 2-м ряду по 3 петли, набрать также между частями дополнительно еще 12 петель. Затем все эти петли продолжать вязать вместе. После 48,5 см (174 ряда от линии плеч) вязать резинкой 2 см (8 рядов).

2. РУКАВ. Начинать снизу. Набрать бежевыми нитками 60 петель (26 см) и вязать резинкой 2 см (8 рядов). Далее продолжать узором полос. После 10 см (36 рядов от резинки) с двух сторон 24 раза в каждом 3-м ряду прибавлять по 1 петле.

3. ВСТАВКА. Начинать от края с застежкой. Набрать желтыми нитками 39 петель (17 см). Вязать чулочной вязкой. Согласно выкройке сделать по 3 прорези для пуговиц, отступив 1 см (в 3-м ряду) и 2 см (8 рядов). Расстояние между пуговицами 6,5 см. После 4 см (14 рядов) вязать белыми нитками, причем в первом ряду петли провязывать вместе с начальными петлями (край вставки). После 7 см (26 белых рядов) сделать увеличение: 3 раза в каждом 2-м ряду на 1 петлю и 2 раза в каждом 2-м ряду на 2 петли. После 10 см (36 белых рядов) все петли снять на дополнительную нить, а затем стежками (кеттельным швом) пришить к левой части пуловера. Далее надо пришить нижний край вставки, а верхний — слегка подрубить. Рукава можно подвернуть по своему желанию, на любой вкус.



Кеттельный шов.

Перевод с немецкого
И. ВРУБЛЕВСКОЙ

ДЖЕМПЕР

На фото вы видите джемпер, очень простой в исполнении, не требующий ни схемы узора, ни схемы выкройки. Она проста, но красива, ибо выполнена из хорошей пряжи.

Как обычно, сначала нужно связать пробный образец, чтобы подобрать подходящие для пряжи спицы и уточнить размер джемпера.

Предлагаемый джемпер без рукавов выполнен английской резинкой из тонкого мохера. Расход пряжи 200—250 г. Спереди и сзади прямоугольная кокетка, причем кокетка переда двухцветная. Она закручена до соединения с основной частью. Отделка блестками. По низу джемпера резинка. Петли в пределах пройм взять на спицу и связать примерно 1 см резинки.

МАКИЯЖ И ВОЗРАСТ

Многие читательницы просят рассказать, как ухаживать за кожей лица, какие косметические средства использовать. Особенно много писем присылают «Алесі» молодые читательницы.

«Помогите избавиться от веснушек, ведь так хочется быть красивой!» — просит семнадцатилетняя Зоя К. из Молодечненского района. А восьмиклассница Юля из Хабаровска обижается на нашу «Алесю»: «Вы пишете, что мыло и вода — самая лучшая косметика для моего возраста. Это же не так! Я два-три раза в день мою лицо с мылом, но не могу сказать, что кожа у меня стала лучше».

Ответить на эти и другие вопросы наш корреспондент попросила ведущего косметолога научно-производственного объединения «Белбыттехпроект», призера международных конкурсов косметологов и парикмахеров **Ларису Васильевну ЛАБУТИНУ.**

— Абсолютная красота, как и абсолютное уродство,— явления исключительно редкие. Это я хочу сказать прежде всего Марине З. из Магадана, Л. И. из Октябрьского района Тургайской области, С. М. из города Шевченко Мангышлакской области, всем тем, кто считает себя некрасивой, неуверенной из-за некоторых косметических дефектов.

— Но согласитесь, Лариса Васильевна, вряд ли помогут человеку общие рассуждения о красоте, если у него вполне конкретные косметические недостатки.

— Я не могу заочно дать конкретные рецепты всем авторам писем. Это должен сделать косметолог или врач-специалист на месте. Могу только еще раз напомнить общеизвестную истину: то, как вы выглядите, практически на все сто процентов зависит от вас самих. От того, как вы питаетесь (особенно в подростковом возрасте). Среди косметологов очень популярна такая поговорка: одна конфета — два прыща. Появилась она не случайно и полностью подтверждается практикой. Еще ваш внешний вид напрямую связан с тем, насколько вы дружны со спортом, какое внимание уделяется личной гигиене.

Девочки-подростки, завороженные привлекательным словом — косметика, стремятся как можно раньше получить право пользоваться ею. Особенно, когда на лице начинают появляться прыщики. Их стараются перекрыть гримом, большим количеством ярких красок. Но что получается: лицо выделяется в толпе, привлекает внимание — и уже видны не только длинные ресницы и выразительные глаза, а в первую очередь загримированные прыщи. Я бы посоветовала в таких случаях делать чистку лица, маску, противовоспалительные процедуры.

— Но для этого нужно обратиться в косметический кабинет. А многие наши читательницы жалуются, что родители не разрешают этого делать. Мол, такой возраст — само пройдет...

— Нам также часто задают вопрос: в каком возрасте можно обращаться в косметический кабинет! Как только в этом появится необходимость! К сожалению, взрослые иногда не понимают, какими моральными травмами могут обернуться их слова: ничего не нужно делать — само пройдет, когда выйдешь замуж, родишь ребенка. Но зачем ходить некрасивой, если сегодня существует множество способов ускорить процесс «выздоровления»!

— Бывают и такие дефекты, как неправильные черты лица, большой нос, маленькие глаза... Тут поможет, наверное, только пластическая операция?

— Случаи, когда действительно необходимо оперативное вмешательство, очень редки. В основном придирки к своей внешности предъявляются от чрезмерной требовательности, стремления быть похожей на любимую кинозвезду, эстрадную певицу. При консультации у специалиста дефекты оказываются незначительными, их легко исправить при помощи декоративной косметики.

— Значит, вы не против того, чтобы подростки ею пользовались?

— Не против. Все дело в том, как это делать. Ежегодно накануне выпускного бала в косметические кабинеты обращается много девочек. Возникает проблема: десятый класс, гримировать — не гримировать! С одной стороны — еще такое детское лицо. А с другой — не сделаем мы, сделают сами. Размалюют друг друга под «боевую раскраску индейцев». Раз уж начали краситься и это пошло, как волна, как мода, нужно говорить теперь не о том: запрещать — не запрещать, а о том, как привить им хороший вкус.

— И все-таки нередко девочке, которая взяла в руки косметику, говорят: у тебя такие замечательные собственные краски, с косметикой ты будешь выглядеть старше.

— Риск, безусловно, есть. Но в том случае, если пользоваться не «своей» косметикой. А есть краски, которые не спорят с возрастом. Девочка, оставаясь юной, становится только чуть красивее. Сейчас и в моде очень деликатные краски. Будто женщины, перебрав все цвета, сделали вывод, что «живой» грим — самый лучший.

Родителям, которые не разделяют увлечения своей дочери, хочу посоветовать: не конфликтуйте. Помните: запретный плод сладок. Ваши девочки станут собираться в том доме, где нет мамы, и все равно краситься, причем плохо. Поэтому, если дочка не может и не хочет без косметики обходиться, разумнее обратиться за советом к специалисту.

— Между учителями, родителями и учениками ведутся споры о том, разрешать или не разрешать девочкам краситься и носить украшения в школу. Какую позицию в этом споре занимают косметологи?

— Я считаю, что в школе декоративной косметике не место. И не потому, что «получил аттестат — имеешь право на все». В школу девочка надевает школьную форму. А любая форма обязывает, требует единого вида.

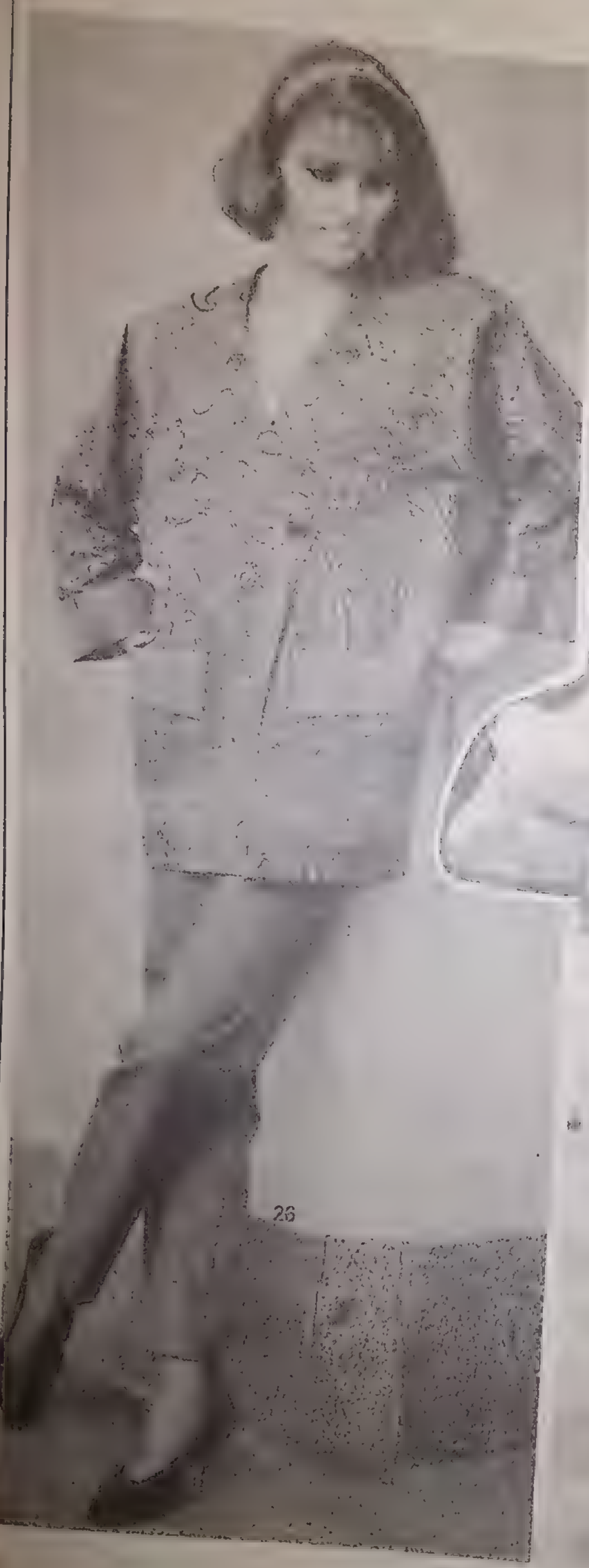
Макияж — последняя «точка» в создании женского образа. Косметологи не придумывают моду просто так, из головы. Моду в косметике, в прическах диктует мода в одежде. И если она объявляет стиль классической женщины, спортивный, фольклорный — это тотчас отражается на прическах. А прическа и одежда уже диктуют макияж. Если ты в форме, все остальное должно подчиняться форме, а не моде.

— А когда девочка сняла школьное платье и идет на концерт, в кино, на дискотеку?

— Тогда можно дополнить свой наряд аксессуарами: браслетом, бусами, заколкой в волосах, подкрасить глаза, подпудриться, акцентировать губы. Если говорить о конкретных рекомендациях, нужно прежде всего помнить, что сегодняшняя мода довольно резко разделилась на авангардное и классическое направления. Понятия вечерний и дневной макияж, вечерний и дневной костюм — уходят. Выбор косметики зависит уже не от цвета ваших глаз, волос, а от того образа, который создает одежда, стрижка. Макияж всего лишь логически завершает этот образ. И молодым девушкам, и женщинам любого возраста необходимо учитывать этот момент. Тем, кто предпочитает классический стиль, рекомендуем естественную цветовую гамму, приближенную к цвету кожи, золотистые, бежевые, розовые тона. Главное в образе «классической» женщины — деликатность и функциональность макияжа. Лицо не должно выглядеть накрашенным, а только становиться чуть выразительнее, красивее при помощи макияжа.

Авангардное направление предполагает более колоритный грим. Тут многоцветность макияжа диктуется многоцветностью одежды. Те тона, которые, считалось, спорят между собой, теперь допустимы в одном макияже: темно-сиреневые и светло-розовые. Очень модными будут и все золотистые, особенно лимонный и бирюзовый, голубой и розовый цвета.

Беседу вела
О. ЕРОШЕНКО



ПЛЕТЕНЫЕ СУМКИ

МАКРАМЕ

Сегодня мы предоставили наши страницы эстонскому журналу «Рукоделие».

Очень распространено и любимо в республике искусство плетения. Плетут из очищенных от коры и неочищенных прутьев, из корней деревьев, из стеблей камыша, из лыка, бересты... Однако можно использовать не только природные материалы, но и разнообразные виды бумажного, льняного или синтетического шнура, упаковочного шпагата. Если работа выполнена аккуратно, то даже из невзрачного сырья получаются изящные, красивые сумки, которые вы можете сделать в подарок маме, бабушке, сестре.

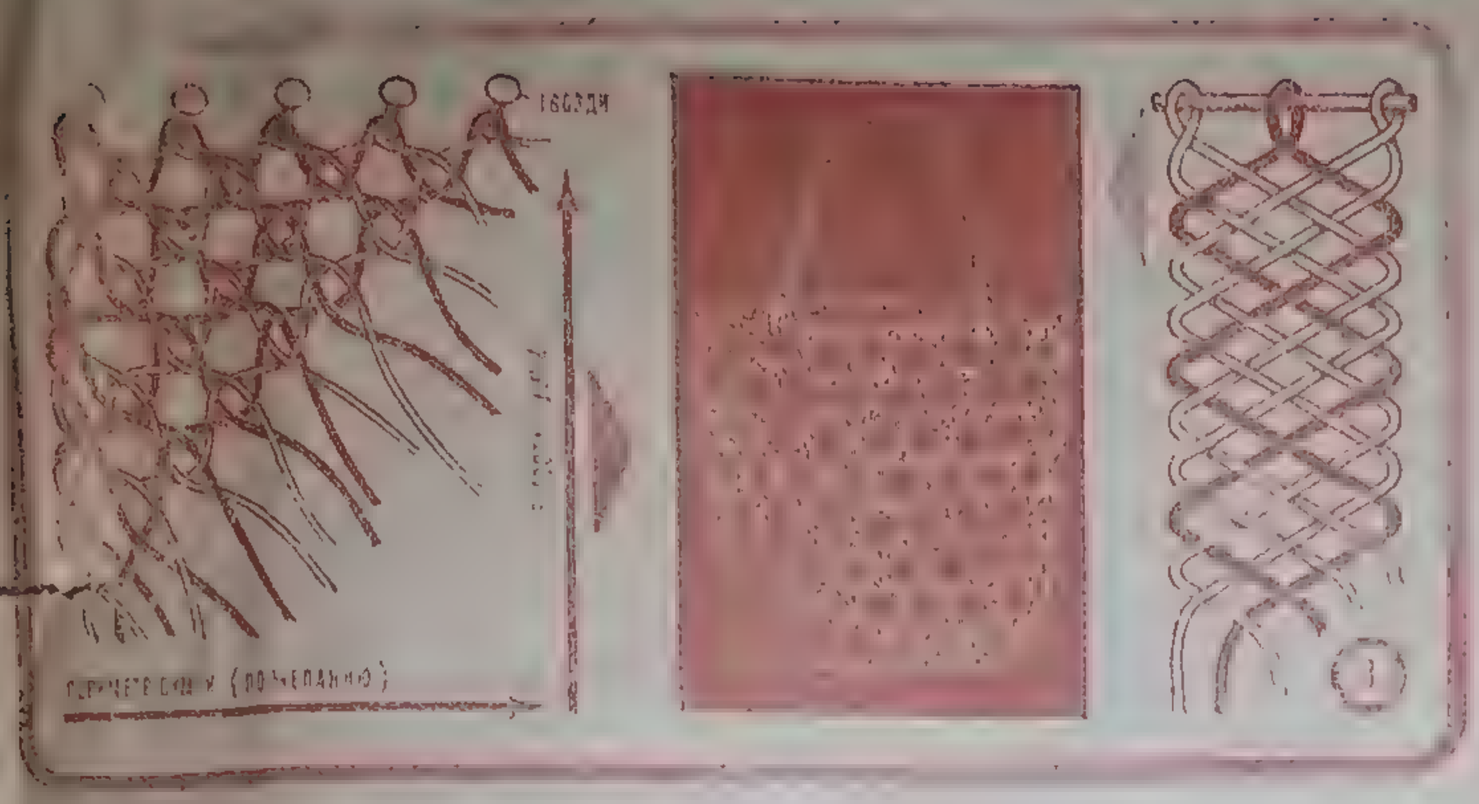
Плетение можно в основном разделить на два вида: с вертикальными прутьями и спиральное.

Вам понадобятся два вида шнура: шнур основы и шнур переплетения. Желательно, чтобы шнур основы был более толстый и круглый в сечении. Шнур переплетения может быть немного тоньше и не обязательно круглый; интересную фак-

ПРЕВРАЩЕНИЯ ГАЛСТУКА

В последние годы мода не раз использовала атрибуты мужского гардероба в качестве дополнений к женской одежде. Вот и сейчас мужской галстук и галстук-бабочка вновь привлекли внимание женщин. И действительно — это прекрасное дополнение к костюму, платью или блузке как классического, так и спортивного стиля. В продаже галстуки есть в достаточном количестве. Но коль скоро они стали заметным элементом моды женской, то стандартными уже оставаться не могут, и завязывают их несколько иначе, с большей, чем прежде, фантазией и выдумкой. Женщинам, естественно, нужны галстуки разнообразные и каждый — единственный в своем роде. А поэтому его лучше сшить самим специально к ансамблю, используя ткань одного из предметов, в тон к ним или наоборот — контрастную, которая сделала бы его ярким цветовым акцентом.

По форме галстуки могут быть также разными: традиционными — с концом расширенным, обрезанным



туру дает при плетении плоский шнур. Но вполне допустимо использовать для основы и переплетения один и тот же материал.

Шнур переплетения перед работой разрезают на куски длиной 3—4 м — более длинным шнуром плести неудобно. Если вы хотите украсить будущую корзинку, сумочку цветным орнаментом, то заранее покрасьте некоторое количество шнура переплетения. Шнур основы красить не надо.

На рис. 1 показано изготовление небольшой корзины в технике спирального плетения. Работу начинают с середины донышка. Сделав шнуром основы два витка вокруг пальца, снимают получившееся кольцо и переплетают эти два начальных круга основы 6—8 узелками шнура переплетения. Как шнур переплетения перевивает два витка шнура основы, показано на рисунке 1 в середине справа. Рядом показано, как шнур переплетения обвивает следующий, третий виток шнура основы.

Шнур основы выкладывают непрерывной спиралью. Куски шнура переплетения наращивают по мере необходимости. Если вы используете шнур, скрученный в 2 сложения, то для соединения надо немного раскрутить его концы и одну из жил шнура укоротить на 3—4 см. То же самое сделайте с концом второго шнура. Теперь совместите оба конца и склейте. Но можно соединять отрезки шнура и обычным узлом на внутренней стороне корзинки.

Сделав переплетение 4—6 кругов, в следующем круге увеличивают число узелков: против каждого узелка предыдущего ряда выплетают 2 узелка. Если этого не сделать, плетение донышка будет становиться более редким к краям.

Чтобы получить корзину правильной формы с ровными стенками, используют в качестве болванки кастрюлю или другой цилиндрический сосуд. Но можно формировать корзину и на глаз.

Ручки корзины выплетают косичкой или вяжут на двух спицах из двух петель, все время поворачивая работу в одну сторону, как показано на рисунке 2.

Готовую корзину, сплетенную из бумажного шнура, желательно изнутри и снаружи покрыть лаком в 3—4 слоя. Каждый слой наносится после того, как высохнет предыдущий. Это сделает корзину прочной и долговечной.

Этим же способом переплетения можно сделать и плоскую сумку. Удобно делать это на прямоугольной дощечке подходящего размера, по краям которой вбиты гвозди. Начинают плести сумку с верхнего края. Шнур основы непрерывно выкладывают между гвоздями то справа налево, то слева направо и оплетают шнуром переплетения. Чтобы создать цветной орнамент, по заранее продуманной схеме определенные узлы выплетают окрашенным шнуром. Ширина плетения должна соответствовать ширине сумки, длина — удвоенной высоте сумки. Натянутое на доску плетение из бумажного шнура четыре раза покройте лаком, давая каждому слою высохнуть.

Готовую работу снимите с доски и, сложив вдвое, сшейте края.

На рисунке 2 показан еще один прием спирального плетения круглой корзины. Здесь тоже начинают плетение с середины дна, причем один шнур образует спираль, а другим шнуром переплетают ее. Рядом показано, как этим приемом сплести плоскую сумку.

На рисунке 3 вы видите, как изготовить из толстого бумажного шнура плетеную ажурную сумку. Работа выполняется на доске, по краю которой вбиты гвозди. На каждый гвоздь накидываются сложенные вдвое шнуры, и они переплетаются по рисунку.

Справа показан прием плетения ручки для сумки.

Если вы умеете вязать на спицах, то можно связать из бумажного шнура изящную ажурную сумку, похожую на ту, что изображена на рис. 3.

На толстые деревянные спицы наберите шнуром число петель, чтобы получить ширину сумки 40 см.

1 ряд: все петли лицевые.

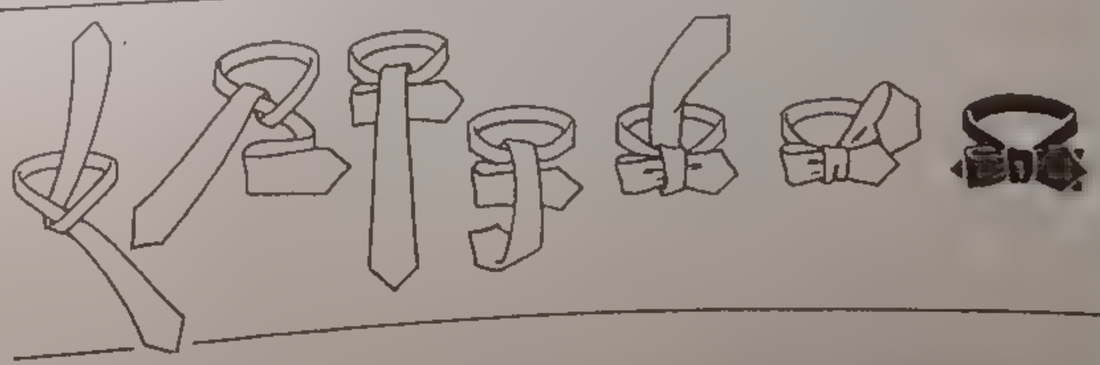
2 ряд: две петли провязать вместе наличо, 1 накид и так до конца ряда.

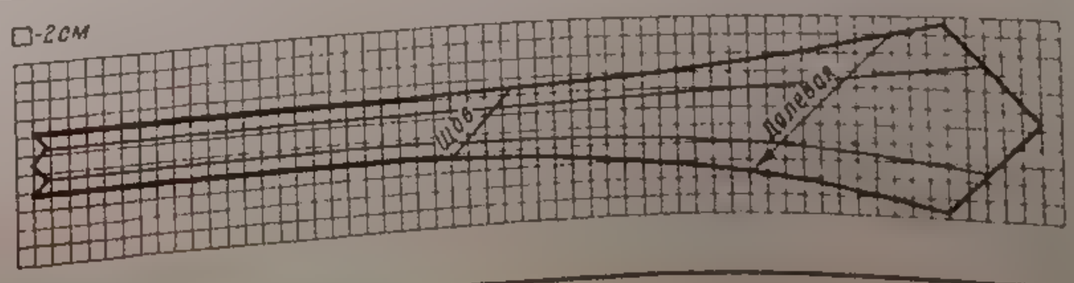
Повторяйте 2 ряд, пока не получите нужную длину изделия. Сшейте сумку. Ручку свяжите двумя лицевыми петлями, как показано на рис. 2.

углом, как на нашей выкройке, или в виде прямоугольной ленты — с концом скошенным или прямым. Могут быть и симметричными относительно линии середины — расширенными в оба конца.

Кроить галстук лучше всего по косой. Ткань разложите очень тщательно, чтобы не было ни малейшего перекоса. Припуски на швы 0,7 см. Если ткань достаточно пластичная, можно расположить долевую в поперечном направлении. Подкладку сделайте из тонкой шелковой ткани и также скроите по косой. Если ткань галстука тонкая, подкладку можно кроить из основной ткани. Сложите подкладку с галстуком лицевыми сторонами внутрь, стачайте по широкому (углу) концу, выверните на лицевую сторону. Оба слоя сразу сложите вдоль пополам подкладкой наружу и стачайте по всей длине. Затем расправьте узкий конец галстука и стачайте. Выверните галстук через широкий конец.

(Журнал «Модели сезона», г. Москва)





ПРОСТИ, ПОВЕРЬ

Музыка и слова И. НИКОЛАЕВА

Так случилось,— видно, это судьба,—
Невозможно стало жить без тебя.
Видно, счастье к нам приходит лишь раз —
Поняла я это только сейчас.
Мне не нужно ни афиш, ни цветов,
Мне не нужно ни друзей, ни врагов:
Мне нужна моя родная семья —
Дочка, мама, ты и я.

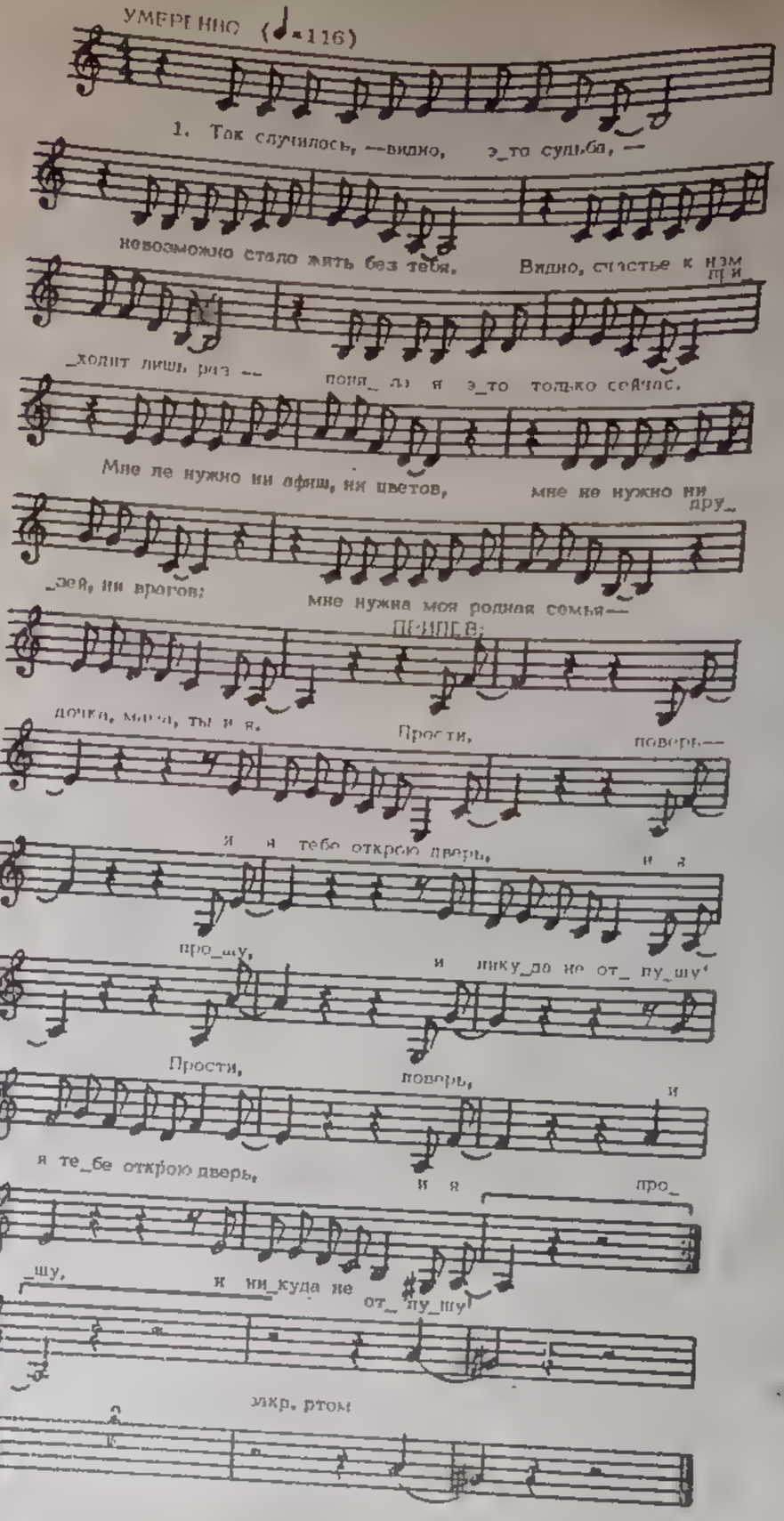
ПРИПЕВ: Прости, поверь —
И я тебе открою дверь,
И я прощу,
И никуда не отпущу.

Люди всякое про нас говорят,
Все решают, кто из нас виноват!
Но с тобой мы знаем точный ответ:
Виноватых в том, что прожито, нет!
Если спросит меня голос с небес:
Кто на свете всех дороже тебе!
Я отвечу, ничего не тая:
Дочка, мама, ты и я.

ПРИПЕВ.

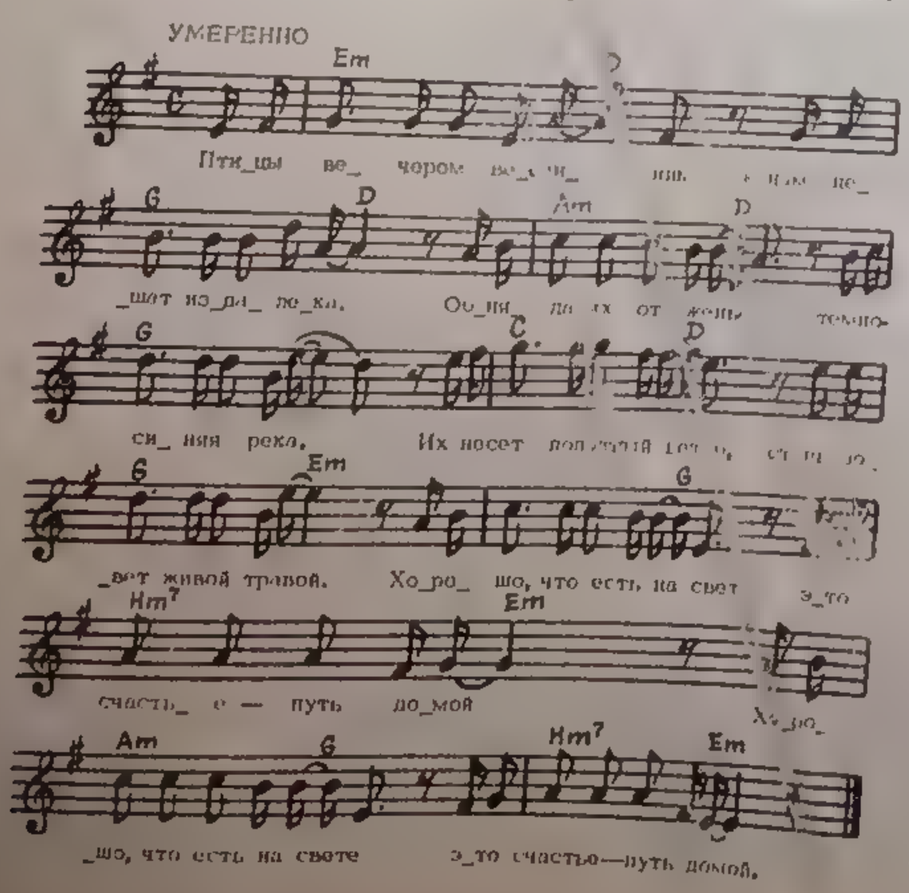
Так случилось,— видно, это судьба,—
Невозможно стало жить без тебя.
Видно, счастье к нам приходит лишь раз —
Поняла я это только сейчас.
Улетят мои веселые дни,
И рекламные погаснут огни,
Но останется со мною семья:
Дочка, мама, ты и я.

ПРИПЕВ.



ДОЛ[illegible]

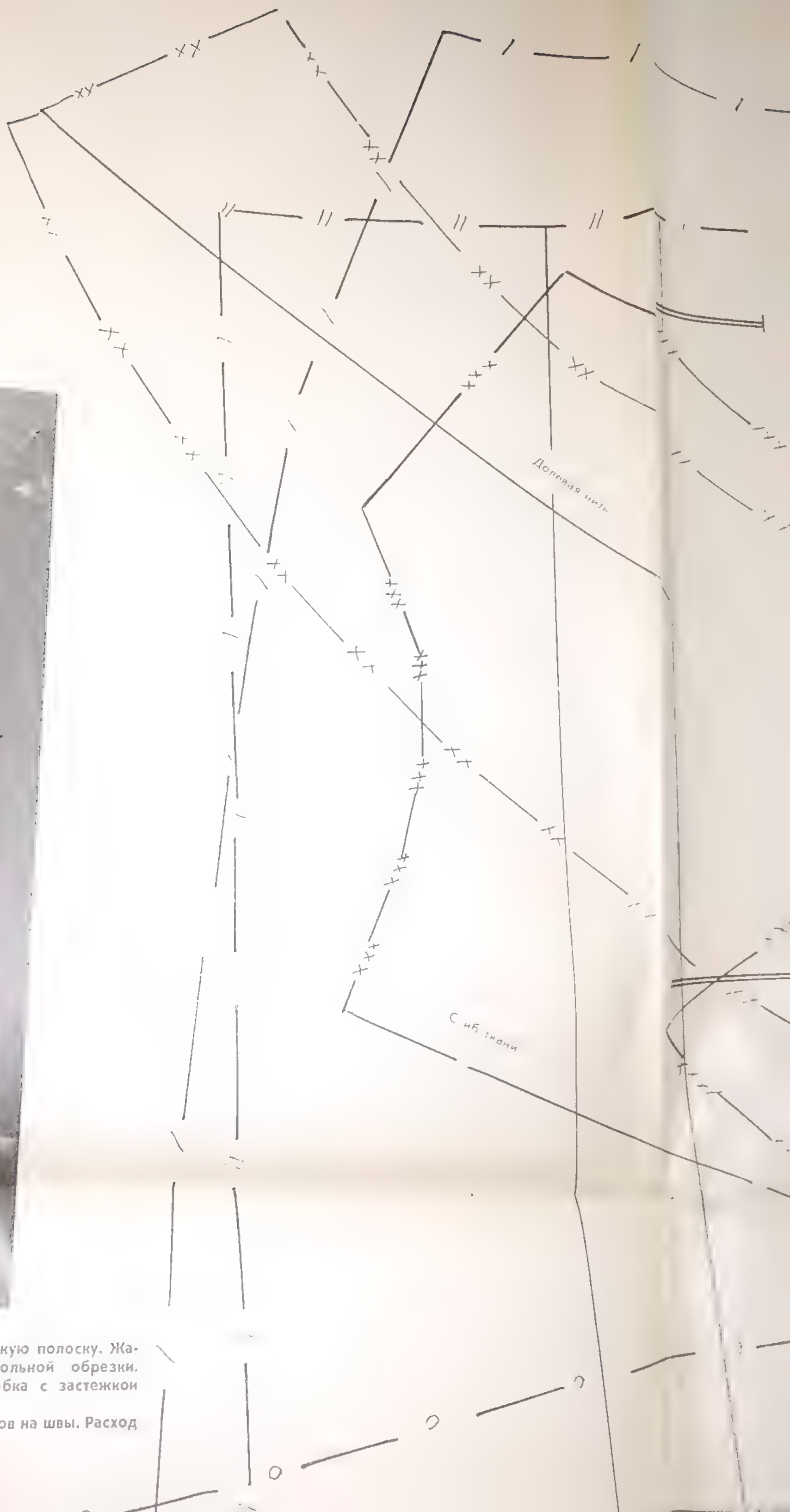
Слова Б. ДУБРОВИНА. Музыка В. КИСЕЛЕВА



Птицы вечером весенним
К нам спешат издалека.
Обняла их отраженье
Темно-синяя река.
Их несет попутный ветер,
Степь зовет живой травой.
Хорошо, что есть на свете
Это счастье — путь домой.

Словно устали не знают —
Столько радости в груди,
Впереди страна родная,
А чужбина — позади.
Скоро их озера встретят
И подарят им покой.
Хорошо, что есть на свете
Это счастье — путь домой.

Можно здесь душой согреться,
Здесь земля теплом полна.
Ведь Россия, словно сердце,
Словно жизнь, всего одна.
Снова птиц усталых встретил
И приветил край родной.
Хорошо, что есть на свете
Это счастье — путь домой.



Женский костюм из тонкой шерсти в узкую полоску. Жакет слегка притален, полочки треугольной обрезки. Элегантность костюма подчеркивает юбка с застежкой сзади.

Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы. Расход ткани 2 м 80 см при ширине 140 см.

Сгиб ткани

Вытачка

Сгиб ткани

Вытачка

Долевая нить

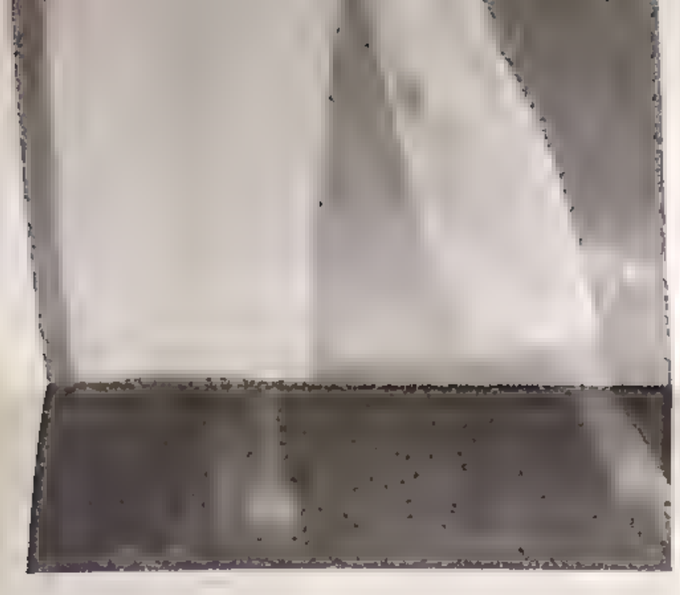
Сгиб ткани

Продлить до нужной длины

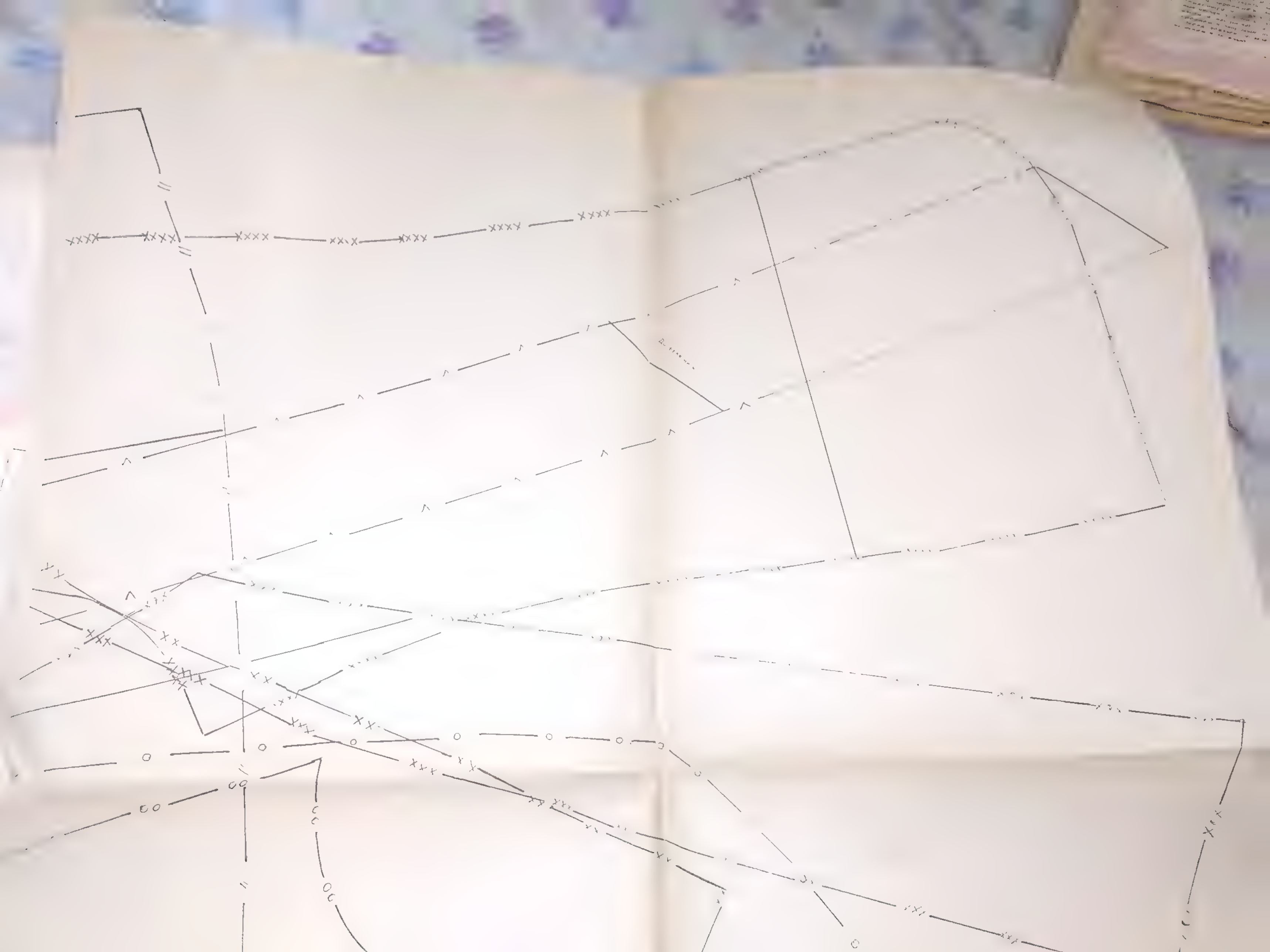
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

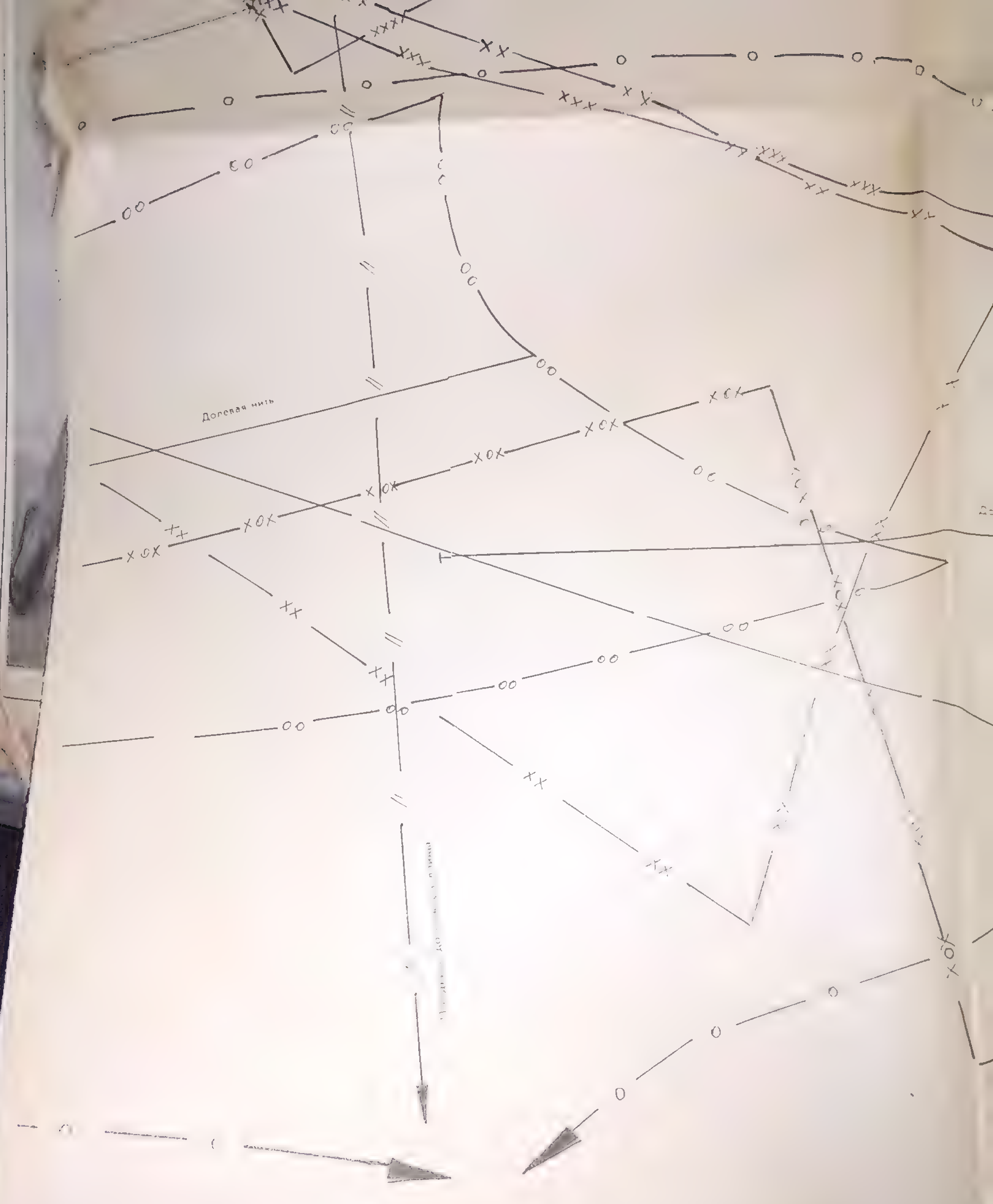
1. Средняя часть спинки — ххх — ххх — 1 дет.
2. Боковая часть спинки — хх — хх — 2 дет.
3. Средняя часть полочки — хох — хох — 2 дет.
4. Боковая часть полочки — хххх — хххх — 2 дет.
5. Верхняя половинка рукава — о — о —2 дет.
6. Нижняя половинка рукава — оо — оо —2 дет.
7. Воротник — v — v — v —1 дет.
8. Заднее полотнище юбки — // — // — 2 дет.
9. Переднее полотнище юбки — / — / —1 дет.

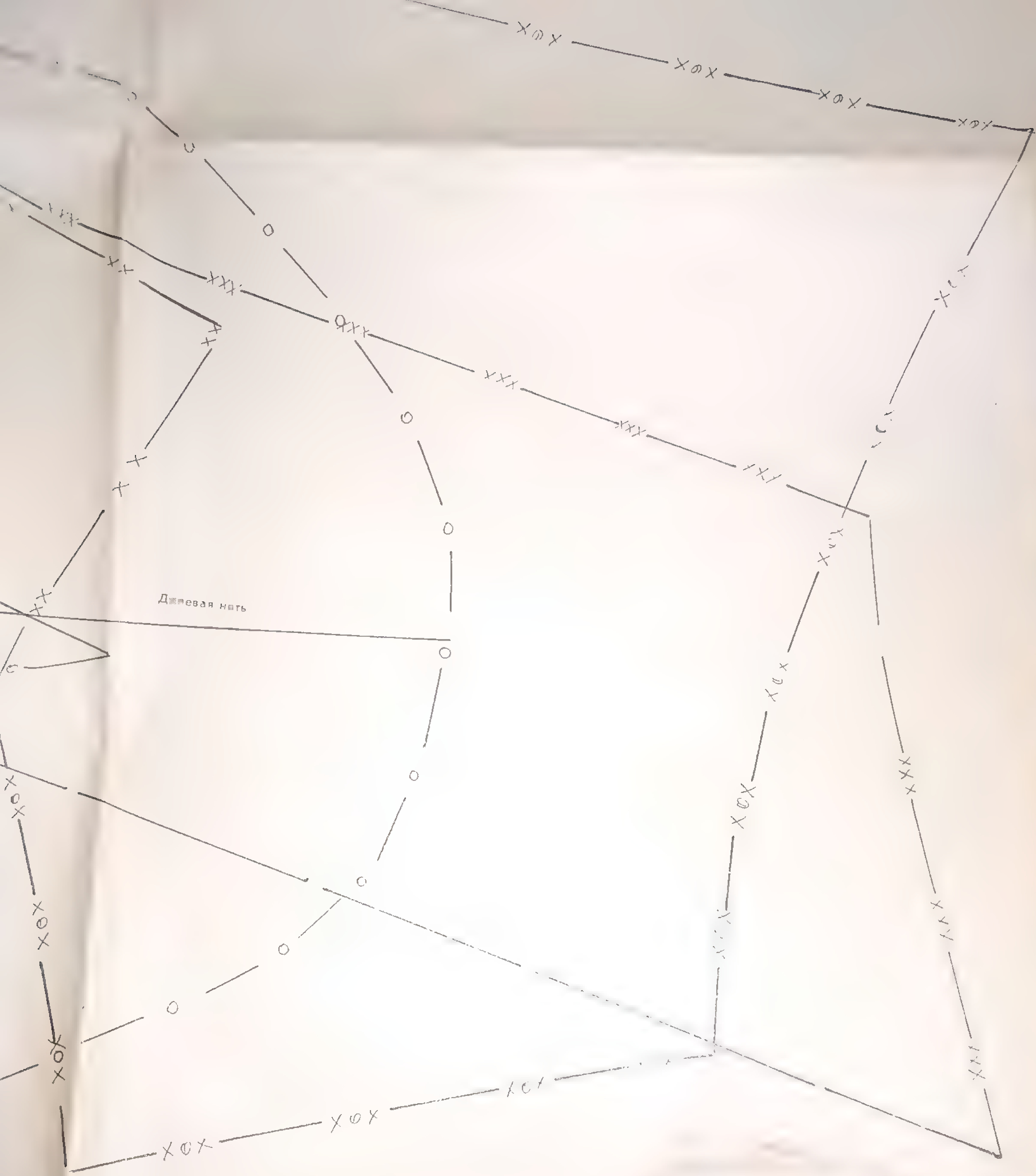
Модель с подплечиками. Листочка кармана в готовом виде 2×15,5 см. Длина притачного пояса юбки 81 см (заход 5 см), ширина 6 см (в готовом виде 3 см).



Женский костюм из тонкой шерсти в узкую полоску. Жакет слегка притален, полочки треугольной обрезки. Элегантность костюма подчеркивает юбка с застежкой сзади.
Выкройка дана на 48 размер без припусков на швы. Расход ткани 2 м 80 см при ширине 140 см.




Долевая нить


Долевая нить

ПЕРЧАТКИ И ШАРФ

МАКРАМЕ

рис. 1

На рис. 1 представлена верхняя часть перчаток и концы шарфа, которые украшены плетением в технике макраме. Комплект выполнен из тонкой шерстяной пряжи.

ШАРФ. Шарф связан лицевой гладью на машине или руками, его ширина 24 см (потом его складывают вдвое и сшивают). На концах шарфа швейной иголкой в каждую петлю вдевают нить длиною в 50 см, ее перегибают пополам и складывают вместе оба конца нити. Продевают 56 нитей, после перегиба получают 112 концов.

Булавками крепят конец шарфа к основе и на дополнительных нитях плетут репсовыми узлами две горизонтальные бриды. Все нити делят на 14 пучков по 8 нитей в каждом. Из этих 8 нитей по образцу на рис. 2 плетут 3 двойных лепестка вправо. Затем приступают к цветку: дважды из четырех нитей образуют плоский узел, затем плетут 3 диагональные бриды к центру (рис. 3) и заканчивают плоским узлом (аналогично образуют цветок в салфетке, рис. 4). В центре цветка расположен китайский узел (рис. 5). Затем на нитях каждой группы образуют по плоскому узлу и плетут по 3 диагональных бриды от центра. Бриды объединяют плоским узлом. От центра цветка на трех нитях образуют 15 односторонних петель (рис. 6). Потом плетут 3 двойных лепестка влево и повторяют узор сначала. Во втором ряду двойные лепестки плетут в противоположном направлении.

На двух дополнительных нитях образуют две горизонтальные бриды и плетут поочередно цветочки с двойными лепестками. Плетение заканчивают на двух дополнительных нитях сплетенными горизонтальными бридами.

Так же плетут и другой конец шарфа, края шарфа сшивают. Подравнивают бахрому.

ПЕРЧАТКИ. По размеру руки рисуют выкройку перчатки, то есть кладут руку на бумагу и очерчивают контуры руки. По этой выкройке плетут верхнюю часть перчатки. На нити, которая в 6 раз длиннее ширины перчатки, по рис. 5 В крепят 28 двойных нитей и плетут туда и обратно 5 горизонтальных брид. Потом нити делят на 7 пучков по 8 нитей и плетут узор лепестков (рис. 7).

При образовании первых 8 см ширину плетения убавляют на 8 нитей. Затем плетут до основания мизинца и приступают к образованию каждого пальца.

Когда верх перчатки готов, на спицах вяжут ладонь и большой палец, и обе детали сшивают.

(Альбом «Макраме», г. Ташкент)

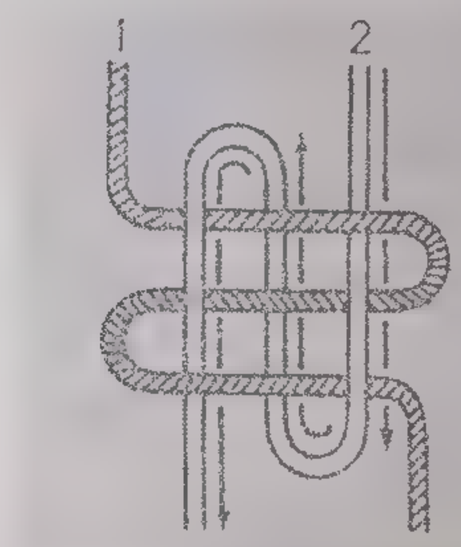


рис. 5

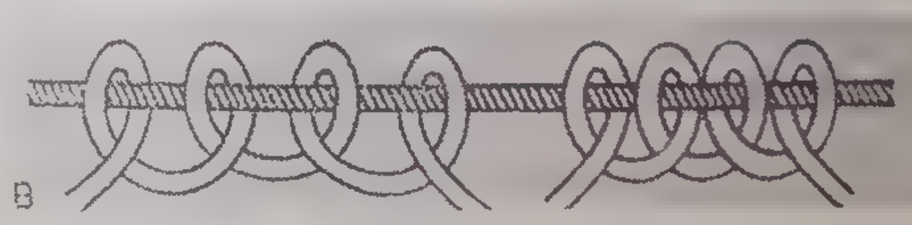


рис. 5 В

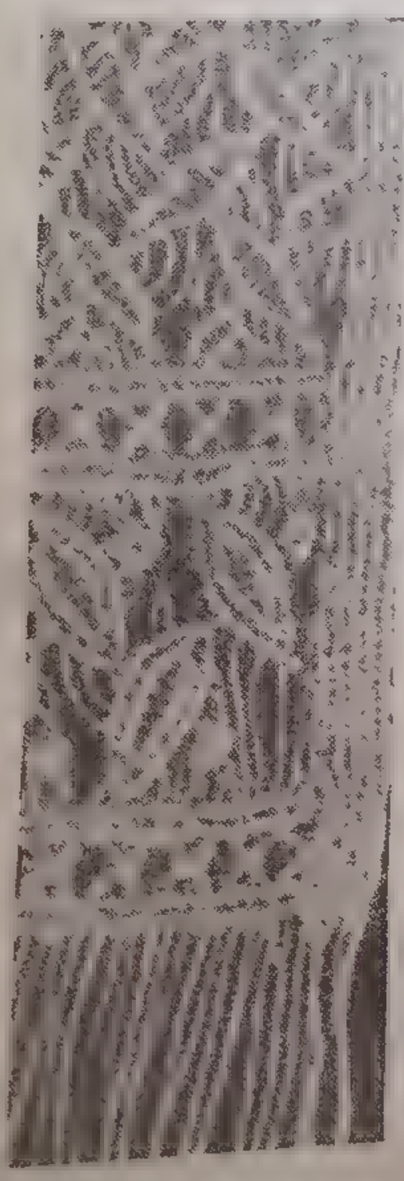


рис. 2

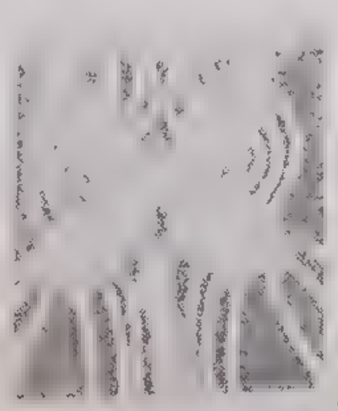


рис. 3

рис. 4

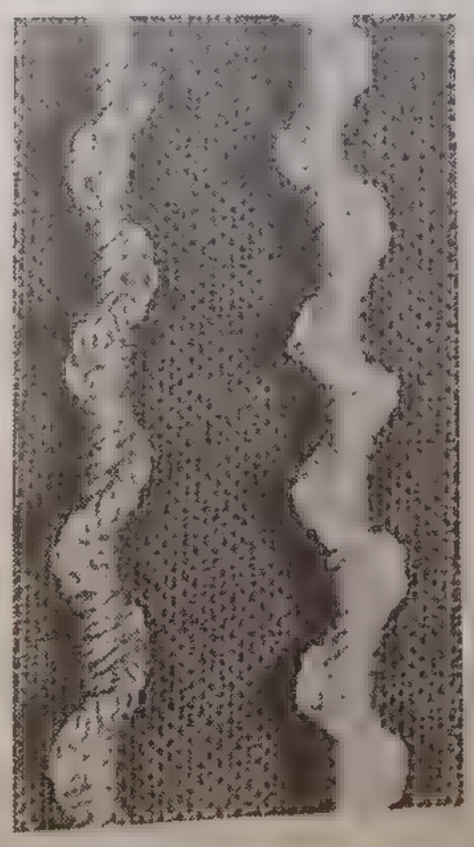


рис. 6

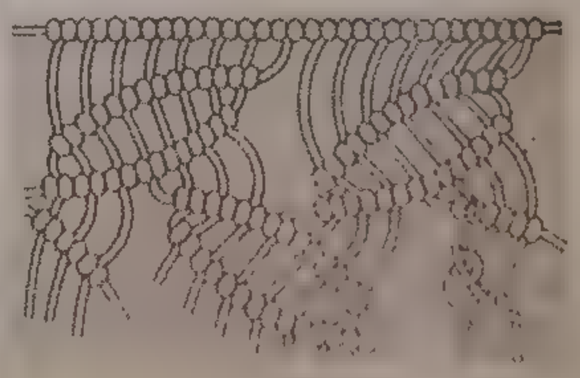
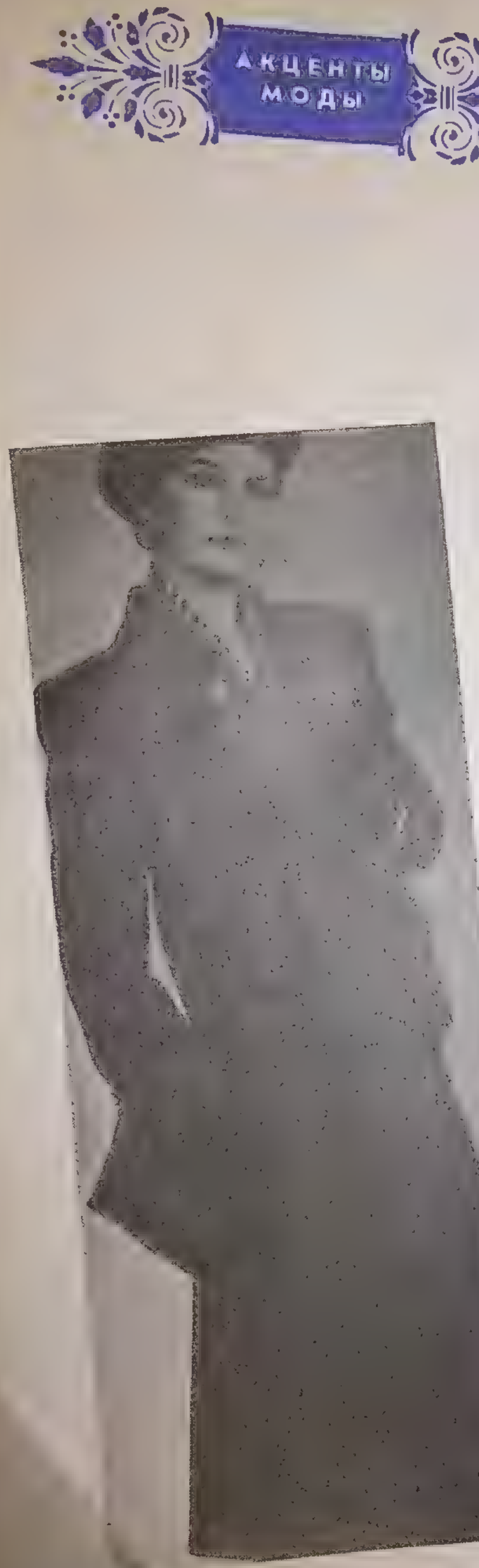


рис. 7

АКЦЕНТЫ МОДЫ



ЖЕНСТВЕННОСТЬ, ГАРМОНИЯ, ЭЛЕГАНТНОСТЬ

Какие прически сегодня в моде! Как подобрать ту, которая к лицу, ту, что действительно украшает женщину! Такие вопросы задают в своих письмах читательницы Е. Кириченко из Минска, О. Шамомутова из Джамбула, Л. Джура из Норильска, Л. Агафонова из Куйбышевской области и другие. Мы попросили ответить парикмахера-модельера отдела промышленных видов услуг научно-производственного объединения «Белбыттехника» Л. В. БОЛЮНОВУ.

— Многообразие моды в одежде, возможность комбинации стилей, сочетание удобной спортивной одежды с классической и романтической позволяют женщине сохранить свою индивидуальность. Но, следя за модой в одежде и не имея современной прически, невозможно создать законченный образ. Именно эта неотделимость прически от одежды и заложена в основу разработок новых моделей стрижек.

Современная мода характеризуется прежде всего естественностью и простотой форм. На основе химической завивки и одной стрижки можно сделать разнообразные варианты причесок — от строгой классической до экстравагантной. Мода допускает любую длину волос, однако наблюдается тенденция к их удлинению. На смену нарочитой небрежности в прическе, «растрепанным» волосам приходят аккуратность и тщательность. Поэтому неудивительно, что возвращаются позабытые нами пастижерные украшения и дополнения из волос — косы, цветы, накладные жгуты и шиньоны. Это — новинка сегодняшней моды. Но это совсем не означает, что всем необходимо сейчас же начать носить косы.

Спортивному стилю, который очень популярен в последние годы, предстоит олицетворять «модный образ». Этому стилю свойственно сочетание четкой геометрической формы со свободным оформлением концов волос любой длины. Например, стрижка «Темп» (вы ее видите на снимке) сочетает в себе элементы спорта и романтики, что придает ей особую мягкость и женственность. Она отличается практичностью и универсальностью. Рекомендуем ее женщинам любого возраста.

«Муза»

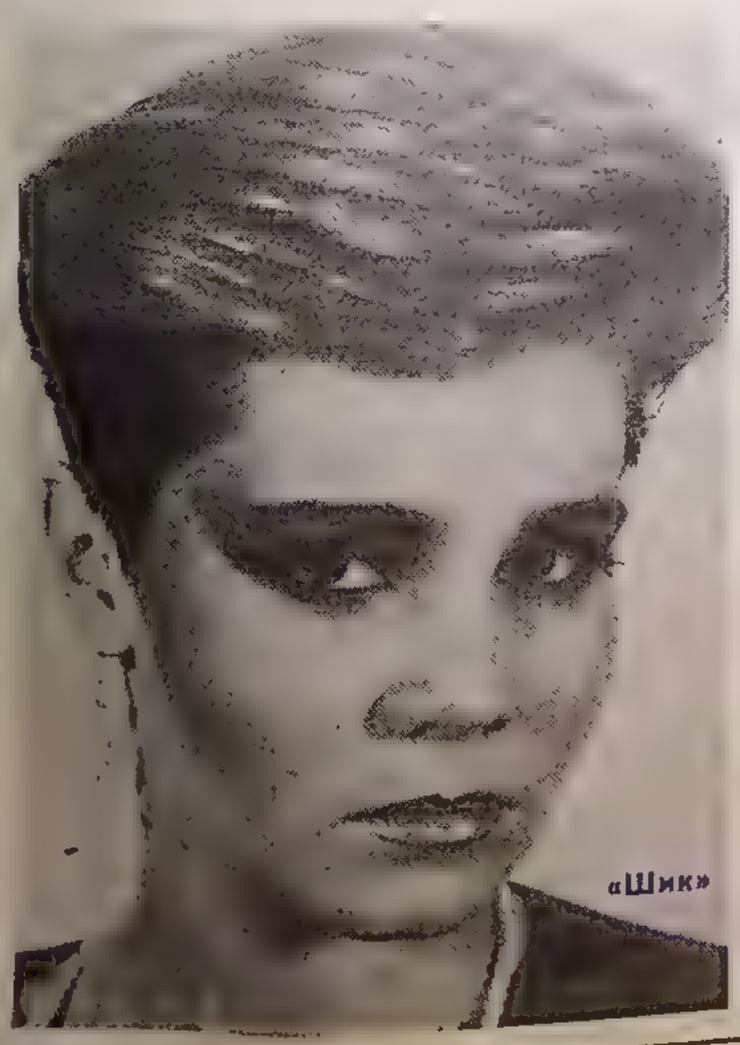
Все больше приверженцев становится и у романтического стиля. Он характеризуется яркостью летних красок, блестящими тканями и металлическими украшениями, одеждой в стиле народов Индии. Проявляя фантазию, можно создавать самые разнообразные прически. Здесь и длинные, и полудлинные волосы, уложенные волнами, локонами в стиле 70-х годов, с короткой челкой, и более короткие пышные прически, подвязанные косынками и шарфами. Молоденьким девушкам предлагаем стрижку «Гармония», сочетающую в себе мягкость и романтичность длинных волос и модную линию стрижки. Современный штрих ей придают светлые прореженные пряди вокруг лица. Стрижка «Муза» подойдет женщинам всех возрастов, отдающим предпочтение романтическому стилю.

Прически классического, делового стиля отличаются чистотой линий, благородством формы, подчеркивающей элегатный вид женщины. Например, силуэт стрижки «Шик» выдержан в форме двух контрастных треугольников.

А тем, кто не подвержен капризам изменчивой моды и не собирается стричься, мы рекомендуем прическу из длинных волос. Сделать ее несложно. Все волосы собираются на затылке, делятся на две части и закрепляются резинками или заколками. Верхний «хвост» делится, в свою очередь, на три равные части. Две из них переплетаются между собой в виде жгута, третья закрепляется у основания (это хорошо видно на снимке). Ну, а второй «хвост» вместе со жгутом закручивают и закрепляют шпильками. Прическа готова. Если пофантазировать... Различные вариации прически подойдут невестам, девушкам для выпускного бала, для других торжественных случаев.

Записала Д. ЗАХАРЕВИЧ.
Фото В. ГАВРИЛИНА.

Прическа из длинных волос



«Шик»

«Темп»

«Гармония»

КАК ПОЖИЛОЙ ЖЕНЩИНЕ УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ

Чем старше женщина, тем тщательней должна она ухаживать за кожей лица, шеи, рук. Это поможет приостановить ее увядание, образование морщин. Выбирая косметические средства, обязательно учитывайте особенности своей кожи.

Если кожа не шелушится от мыла и воды, вечером, перед тем как наносить на лицо крем, умойтесь кипяченой водой комнатной температуры с пережиренным мылом («Зодиак», «Лесная нимфа», «Консул»), потом, слегка промокнув лицо, на 20—30 минут наложите жирный питательный крем: «Идеал», «Восторг», «Люкс», «Аленушка», «Людмила», «Росинка», крем-маска «Элегия». Эти кремы содержат жирорастворимые витамины А, Е.

У многих пожилых женщин кожа сухая и, если умываться с мылом, она шелушится и краснеет. Поэтому лицо следует очищать жидкими эмульсионными кремами «Ланолиновое молоко», «Миндальное молоко», «Косметические сливки». Это эмульсии жировых веществ (ланолина, спермацета, растительного масла), в состав которых входят и биологически активные вещества — витамины, экстракты трав, ферменты, необходимые стареющей коже. Вместо эмульсий для очистки лица можно воспользоваться жидкими кремами: «Бархатный», «Вималан», «Увлажняющий», «Утро».

Для ухода за сухой кожей предназначены кремы, содержащие экстракты трав,— «Ромашка», «Вечер» (с экстрактом петрушки), «Алоэ», «Экстэл» (с экстрактом элеутерококка), а также водные настои ромашки, тысячелистника, полевого хвоща.

Если кожа вялая и бледная, следует пользоваться кремами «Нектар», «Лада», «Пчелка», изготовленными на основе пчелиного маточного молочка. Эти кремы способствуют активизации кровоснабжения кожи, а значит, и улучшению цвета лица. А вот тем, у кого на коже появились расширенные кровеносные сосуды, кремы, в состав которых входят мед и другие продукты деятельности пчел, применять нельзя.

В последнее время заслуженную популярность завоевали кремы «Малахит» (с янтарной кислотой), «Свобода» (с комплексом аминокислот), «Лесная нимфа» (с женьшенем), «Камелия» (с аденозинтрифосфорной кислотой), «Облепиховый» (с облепиховым маслом), «Леся» (с огуречным соком). Все эти кремы оказывают стимулирующее действие на увядающую кожу.

И обязательно надо знать, что, протирая лицо лосьоном или жидким кремом, нанося питательный крем, нельзя растягивать сильно кожу, а наоборот, следует делать легкие движения по так называемым массажным линиям: от центра лба и бровей к волосам, от внутреннего угла глаза по верхнему веку до наружного, а по нижнему веку — от наружного к внутреннему; от носа и верхней части щеки к вискам, от подбородка к кончику носа.

Питательный крем, каким вы пользуетесь для ухода за кожей лица, нужно наносить на шею мягкими движениями снизу вверх, и делать это через день.

Пожилым женщинам очень полезен массаж лица и шеи. Он снимает отечность, улучшает кровообращение, предупреждает увядание кожи, появление глубоких морщин и складок. Курс массажа 15—20 процедур, и лучше, если его сделает специалист в косметическом кабинете. Для профилактики резкого старения кожи курсы массажа повторяют 2—3 раза в год.

Хороший омолаживающий эффект дают и питательные маски. Их желательно накладывать 1—2 раза в неделю. Продолжительность курса — 15—20 процедур. Маску оставляют на лице на 10—15 минут. Для увядающей кожи лица рекомендуются маски масляные, желтково-масляные, фруктово-масляные, маски из смеси сухих трав.

Возраст женщины выдают не только лицо и шея, но и руки, не забывайте об этом! Перед стиркой, мытьем полов смазывайте руки кремом «Силиконовый», а после работы смягчающими и питательными кремами «Персиковый», «Велюр», «Ольга».

Защищайте лицо от ветра и солнца. Летом, если нет возможности избежать прямых солнечных лучей, смазывайте лицо фотозащитными кремами: «Луч», «Щит», «Кванит». Зимой, перед тем, как выйти на улицу, нанесите на кожу лица гусиный жир или в крайнем случае растительное масло. Пользоваться кремами нельзя, так как содержащаяся в них влага на морозе переохлаждает кожу, что весьма нежелательно.

М. ВАСИЛЬЕВА,
кандидат медицинских наук.

ДУХИ ОБЯЗЫВАЮТ...

Не стремитесь часто менять духи, которые вы себе подобрали. Но не забывайте, что тонкий и нежный аромат цветочных духов больше подходит девушкам и молодым женщинам, а терпкий и приятный фантазийных духов — женщинам средних лет и старше.

● ● ●

Храните духи в коробке, хорошо закупоренными. Лучше всего сохраняются духи в аэрозольной упаковке.

● ● ●

Чтобы дольше сохранялся и не извращался запах духов, их надо наносить только на чистую кожу в области запястий, у сгибов локтей и за ушами.

● ● ●

Если вы пользуетесь дезодорантом, душиться не рекомендуется, так как запах дезодоранта, смешанный с ароматом духов, может быть очень неприятным.

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

10

ГОТОВИМ ВКУСНО

БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ

ЗАКУСКА

375 г тыквы, 2 соленых или маринованных огурца средней толщины, 3 помидора, зеленый лук; для маринада: 2 столовые ложки винного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, мелко нарубленная маленькая луковица, по щепотке соли и сахара.

Подготовленную тыкву и огурцы настрогать на крупной терке и залить приготовленным маринадом. Выложить в салатник, гарнировать нарезанными помидорами и посыпать рубленым зеленым луком.

САЛАТ

375 г тыквы, 2 маринованных огурчика, репчатая луковица, соль, 2 столовые ложки рубленой петрушки, 3—4 столовые ложки растительного масла, уксус, паприка, 3—4 помидора.

Тыкву и огурцы нарезать кубиками, лук натереть на терке и все перемешать. Смешать с остальными, хорошо растертыми компонентами и гарнировать помидорами, нарезанными ломтиками или кружочками.

СУП

500 г тыквы, 1 л воды, корица, 2 гвоздики, 1/2 лимона, столовая ложка манной крупы, 100 г сахара.

Очищенную от кожицы и семенного гнезда тыкву нарезать, положить в кастрюлю, влить 3/4 л воды, добавить корицу, гвоздику и лимонную кожуру и сварить до мягкости. Протереть через сито и еще раз вскипятить. Добавить замоченную в оставшейся воде манную крупу, вскипятить и приправить сахаром и лимонным соком.

В СЫРНОМ СОУСЕ

1 кг тыквы, соль, 1/4 л кислого молока, 4 столовых ложки тертого сыра, столовая ложка муки, черный молотый перец.

Тыкву без кожицы и семенного гнезда нарезать кубиками, посолить, залить небольшим количеством кипятка и потушить до готовности. Кислое молоко, сыр и муку растереть, вскипятить и приправить черным молотым перцем (или паприкой).

Тыкву откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и залить сырным соусом (при приготовлении этого блюда кислое молоко можно заменить томатным соусом).

В СМЕТАННОМ СОУСЕ

500 г молодой тыквы, соль, 2 столовые ложки рубленого укропа, столовая ложка уксуса, 40 г маргарина, 30 г муки, 1/8 л мясного бульона, 1/4 л сметаны, 1/4 лимона.

Тыкву очистить от кожицы и семенного гнезда. Мякоть нарезать кубиками, залить кипящей водой и все сварить до готовности.

Рубленый укроп положить в смесь столовой ложки уксуса и столовой ложки воды и вскипятить. Из маргарина и муки приготовить светлую пассеровку, влить бульон и сметану и сварить густой соус. Подмешать укроп и еще раз слегка прокипятить. Соус приправить лимонным соком, положить в него тыкву и разогреть. Подавать в качестве гарнира к отварному мясу.

ЗАПЕЧЕННАЯ С МЯСОМ

400 г тыквы, соль, 50 г муки, 2 яйца, 350 г мяса, 2 луковицы, 60 г маргарина, черный молотый перец, жир для жарения.

Тыкву очистить, разрезать, удалить семенное гнездо и нарезать ломтиками. Посолить, обвалять в муке и яйцах и с обеих сторон обжарить в разогретом жире.

Мясо нарезать маленькими кусочками и вместе с нарезанным луком обжарить в маргарине, добавить немного воды и поварить. Приправить солью и перцем.

В смазанную жиром сковороду уложить слоями обжаренные ломтики тыквы, на нее готовое мясо и сверху снова слой тыквы. Запекать в духовом шкафу.

ФАРШИРОВАННАЯ

1 1/4 кг тыквы, 1/4 л молока, 7 пшеничных булочек (массой по 50 г), 300 г свинины, 3 яйца, 30 г маргарина, соль, черный молотый перец, пучок зелени петрушки, 50 г сливочного масла, 40 г натертого сыра, 3—4 столовые ложки сметаны.

Тыкву очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить семенное гнездо. Булочки замочить в молоке и отжать. Свинину вместе с хлебом пропустить через мясорубку. Добавить яйца, растопленный маргарин, соль, перец и мелко нарубленную петрушку. Массу хорошо вымешать и наполнить ею половинки тыквы. Сверху положить кусочки сливочного масла и посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу, время от времени поливая сметаной.

КОМПОТ ИЗ ТЫКВЫ

750 г тыквы, 3/8 л воды, 1/8 л винного уксуса, 100—150 г сахара, пряности (корица, гвоздика, имбирь или лимонная цедра).

Очищенную от кожицы и семенного гнезда тыкву нарезать кубиками. Воду, уксус, сахар и пряности вскипятить. Положить кусочки тыквы и сварить.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

КОФТОЧКА

Уменьшение кроя: одна клеточка = ширина 2 см, высота 2 см.

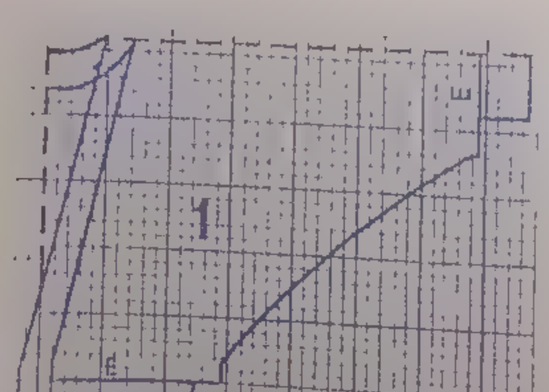
Материалы: примерно 500 г бирюзовой тонкой шерстяной пряжи (100 г = примерно 380 м); наборы спиц № 3 и 3,5.

Резинка (спицы № 3): вязать попеременно одну лицевую петлю (п.), одну изнаночную. Рабочий образец: 24 п.=10 см.

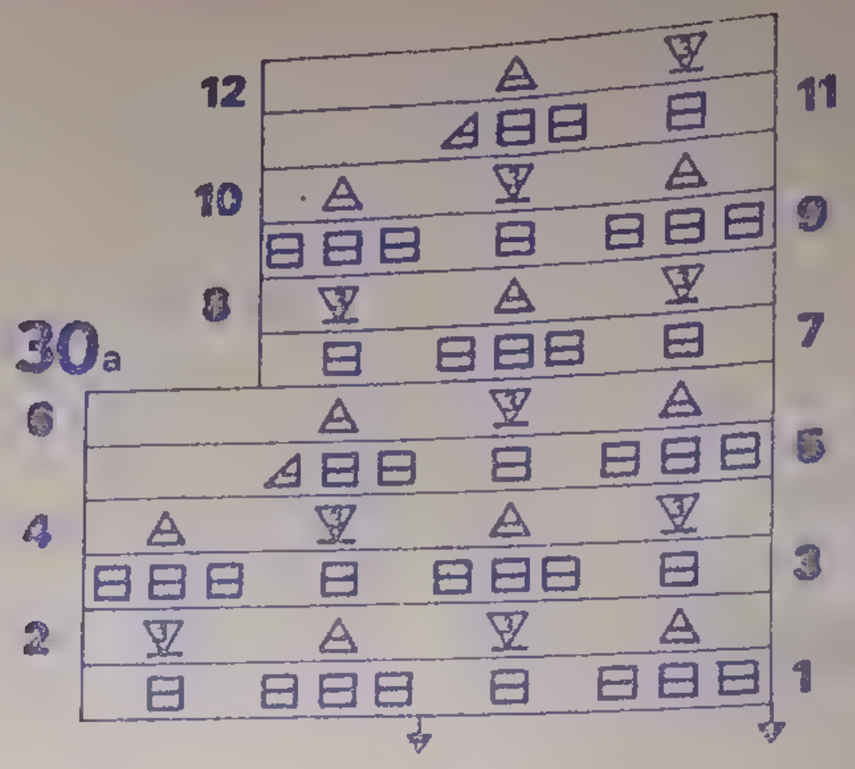
Розочки (спицы № 3,5): вязать по схемам вязки 30 а и 30 б. Повторять п. в пределах стрелок и 1-й по 4-й ряды (р.).

В схемах вязки учтено убавление п. для получения скосной линии полочки, для чего повторять от 1-го по 12-й р. Рабочий образец: 28 п./ 23 р.=10 см.

КОФТОЧКА: вязать по выкройке по линии бейки, начиная с нижнего края полочки, набрать по 57 п. (по 24 см). Сначала связать 30 р. (9 см) резинкой, затем продолжить розочками. В 1-м р. дополнительно вывязать каждую 4-ю п., как изнаночную. Для получения скосной линии выреза горловины через 4 р. (через 1,5 см) начать убавлять п., левую полочку вязать по схеме вязки 30 а, правую полочку по схеме вязки 30 б. Для каждого рукава через 6 р.



30а

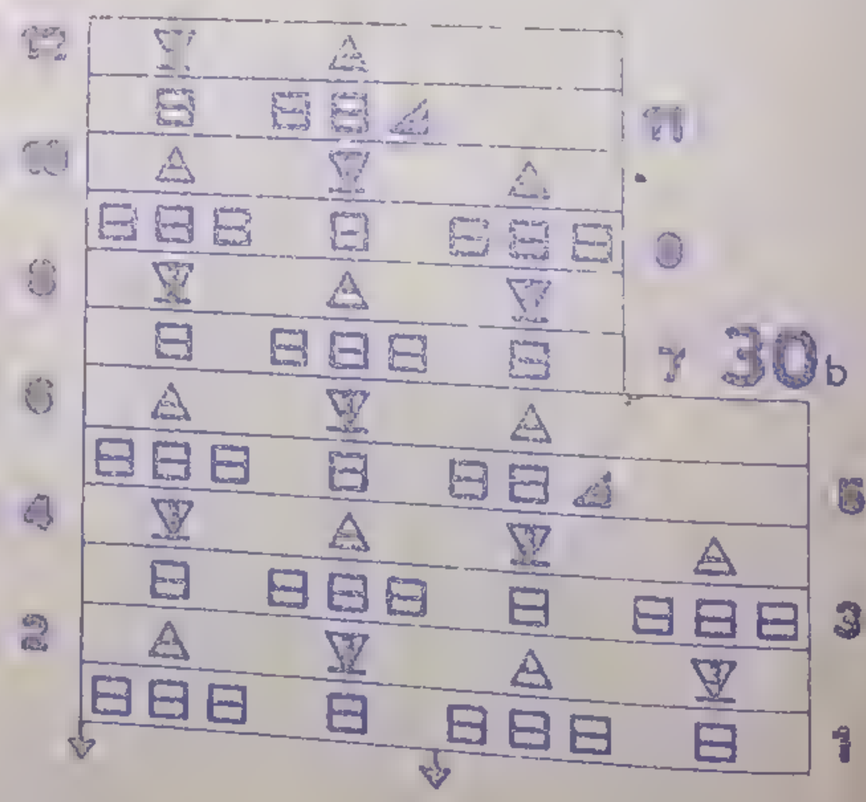


(через 3 см) добавлять п.: 6 раз в каждом 2-м р. по одной п. и 33 раза в каждом 2-м р. по 3 п. У нижнего края рукава вязать до линии манжеты. Через 112 р. от резинки (через 48 см) у выреза горловины связать 8 р. (3 см) прямо. Для оформления выреза горловины на спинке добавлять п.: 4 раза в каждом 2-м р. по одной п., 3 раза в каждом 2-м р. по 4 п. и один раз 12 п., между этими п. в середине набрать 25 п. и продолжить вязать спинку. Дойдя до нижней ширины рукава (72 р.=31 см), начать убавлять п. рукава. Через 100 р. от выреза горловины (через 44 см) связать 30 р. (9 см) резинкой. В 1-м р. по рисунку вязки провязывать вместе каждые 3-ю и 4-ю п. как лицевую или изнаночную.

Планки полочек с бейкой выреза горловины: набрать 449 п. (=150 см). Вязать резинкой. В планке правой полочки после 7-го р. (через 2,5 см) оформить петлю для застежки на пуговицу. Расстояние от нижнего края 4 см. Через 16 р. (через 5 см) набрать п. на хлопчатобумажную нить.

МАНЖЕТЫ: набрать по 44 п (по 18 см), связать 26 р. (8 см) резинкой, набрать п. на хлопчатобумажную нить.

Петли планок и бейки выреза горловины, а также манжетов нашить кеттельными стежками. Закрыть рукавные и боковые швы.



30б

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- ⊟ = одна изнаночная;
- ▽ = из одной п. вывязать 3 п.: лицевая, изнаночная, лицевая;
- △ = 3 изнаночные вместе;
- ◁ = 2 изнаночные вместе.

ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

Читая ваши письма, дорогие друзья,— а каждый рабочий день в редакции начинается с этого — мы всегда радуемся вашим радостям, огорчаемся вашими невзгодами, стараемся помочь решить сложные жизненные вопросы. Почта подсказывает темы наших публикаций, адреса, новые имена. Почта дает возможность узнать ваши запросы и предложения, посмотреть на свою работу вашими глазами. Ведь трудимся мы для вас.

Для вас выезжаем в командировки, когда почта приносит тревожный сигнал. Пытаемся разобраться в сложных, конфликтных ситуациях, обращаемся за помощью в советские, партийные органы. Для вас организуем выступления на страницах журнала людей разных профессий по самым насущным проблемам, которые решает сегодня общество. Для вас ведется юридическая консультация, готовятся выпуски «Алеси».

Многим из вас, судя по письмам, нравится новая форма нашего приложения, нравятся многие публикации журнала. А читают его не только жители нашей республики. В самые отдаленные уголки страны идет «Работніца і сялянка». «Всегда читаю журнал от корки до корки. Спасибо вам большое. Интересные статьи, рассказы. И хотя я не знала белорусского языка, когда выписала журнал, сейчас читаю свободно и всё понимаю»,— пишет читательница Н. Голубева из Краснодарского края. К. В. Кондратьева из Челябинской области также благодарит за журнал, особенно ей по душе страничка для детей. В. Е. Павлова из Москвы читает журнал вместе с дочерью, которая собирает фотоснимки архитектурных памятников. Ирине Павловой из Липецка нравятся «Пралеска», раздел «Справы сямейныя». Нет равнодушных читательниц и у нашей «Алеси». «Выписываю журнал, вышиваю по вашим узорам, очень люблю вязать»,— пишет пенсионерка Роза Алексеевна Гриненко из города Серпухова. Многие молодые читательницы сообщают, что, благодаря публикациям в приложении, научились вкусно готовить, шить, вязать, получили много полезных сведений по домоводству. «Очень хорошо вы сделали, разделив текстовую часть приложения и выкройку. Просто замечательно! Всё можно подшить, сохранить»,— считает В. В. Гизатулина из Уфы. Ее поддерживают многие читательницы.

Но немало писем критических, возмущенных — зачем изменили приложение и почему один лист выкройки пустой! Мы уже разъясняли, что такое решение продиктовано изменившимися полиграфическими условиями. Согласны, что нужно экономно расходовать бумагу, предпринимаем меры, чтобы чистый лист обратной стороны выкройки можно было использовать для дополнительных публикаций. Но не всё, к сожалению, зависит только от нашего желания. Надеемся, что вопрос этот будет вскоре решен и вы, дорогие друзья, сможете получать информацию по домоводству, рукоделию, кулинарии в большем объеме.

Мы внимательно относимся ко всем вашим пожеланиям и предложениям, стараемся своевременно отвечать на каждое письмо. Но, как мы сообщали вам ранее, редакция не имеет возможности дать ответы на все просьбы опубликовать ту или иную песню. Их тысячи, иногда по десятку в одном письме, а наши возможности ограничены. Так что не обижайтесь, если не все ваши просьбы редакция выполняет. Мы стараемся публиковать самые популярные песни, на которые наибольшее количество заявок. Просим вас также быть внимательнее: иногда песня напечатана, а вы снова просите ее поместить. Например, песни «Луна, луна...», «Цячэ вада ў ярок» опубликованы в этом году, а мы получаем письма-заявки с просьбой поместить в «Алесе» эти песни. Повторять их мы не можем, иначе многие читатели так никогда и не дождутся своих любимых песен.

Не можем также повторно публиковать узоры вышивок, вязания, выкройки моделей. Случается, они вам понравятся, начнете вышивать или вязать, а потом потеряете номер журнала и просите снова опубликовать. У нас не так много места на страницах «Алеси».

Возмущённые письма мы получаем, если случается опечатка или допущена неточность. «В вязании пуловера вы допустили ошибки в условных обозначениях. Это самый большой брак в вашей работе! Как же на вас можно положиться, если вы даете перепечатки из журналов мод с ошибками!» — пишет Т. Савилова из Киева. Действительно, в шестом номере журнала в разделе «Волшебный клубок» по полиграфическим причинам была допущена неточность. Мы публиковали разъяснение в девятом номере журнала. Понимаем, что вы недовольны подобными неточностями. И мы, конечно, стараемся все узоры, выкройки тщательно проверить, прежде чем опубликовать. Но, к сожалению, неточности иногда случаются. Мы рассчитываем на ваше понимание и доброжелательность, которые характерны для большинства наших читательниц. И мы очень признательны вам за это.

Много писем мы получаем с просьбами публиковать модели одежды и выкройки из журнала «Бурда», который с марта этого года издается и на русском языке. Но, к сожалению, не можем удовлетворить эти просьбы. Редакцией журнала «Бурда» оговорен запрет на перепечатку моделей.

Редакция также не высылает выкройки, узоры вязания и вышивки, литературу по рукоделию и кулинарии, не разрабатывает модели по вашим рисункам. Нет для этого возможности, слишком мал штат сотрудников, да и журнал наш — общественно-политический и литературно-художественный, моделированием не занимается. Мы просто стараемся облегчить ваши бытовые заботы. Поэтому подбираем модели из менее доступных большинству из вас отечественных и зарубежных журналов мод.

Трудно, как вы понимаете, удовлетворить все пожелания. Одним хочется, чтобы публиковали выкройки только больших размеров, так как трудно купить такие вещи в магазине. Другие читательницы считают, что наиболее удобна выкройка 48-го размера. Мы стараемся соблюдать «пропорции» — чередуем публикации выкроек разных размеров. Надеемся, что оказываем вам добрую услугу. Но если кого-то интересуют остромодные модели со сложным конструированием, то советуем обращаться с просьбами в журналы мод. Не даем мы также советы медицинского характера, в таких случаях необходима консультация специалиста.

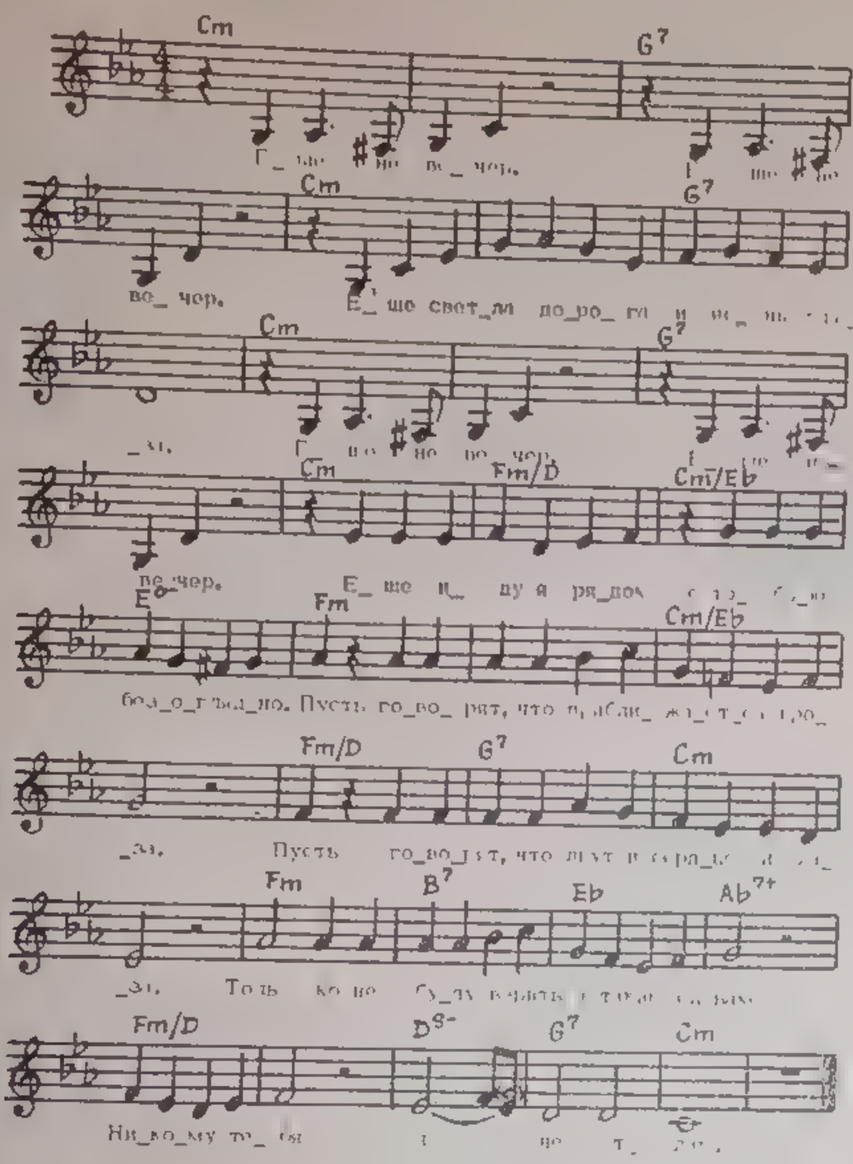
Возможно, не всё вас удовлетворит в этом разговоре. Но мы считаем, что не стоит давать нереальных обещаний. Надеемся, вы нас правильно поймете. По-прежнему будем ждать ваших писем, будем внимательно прислушиваться к советам, пожеланиям, будем стараться помочь вам и в производственных, общественных, и в семейных, бытовых вопросах. Благодарим всех, кто внимательно, заинтересованно, критически относится к нашей работе. Благодарим за теплые, сердечные письма и желаем радостного труда, благополучия, здоровья и счастья всем вам, дорогие наши читательницы и друзья.

ВАША «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

ЕЩЕ НЕ ВЕЧЕР

Музыка Раймонда ПАУЛСА

Стихи Ильи РЕЗНИКА



Еще не вечер. Еще не вечер.
Еще светла дорога и ясны глаза.
Еще не вечер. Еще не вечер.
Еще иду я рядом
С тобою безоглядно.

Пусть говорят, что приближается гроза.

Пусть говорят, что лгут и сердце и глаза.

Только не буду верить я таким словам.

Никому тебя я не отдам.

Еще не вечер. Еще не вечер.
Еще в запасе время есть у нас с тобой.
Еще не вечер. Еще не вечер.
Еще открыты двери
Надежде и доверью.

Пусть говорят, что стал с годами труден путь.

Пусть говорят — былого счастья не вериуть.

Только не буду верить я таким словам.
Никому тебя я не отдам.

Еще не вечер. Еще не вечер.
Ошибок прошлых мы уже не повторим.
Еще не вечер. Еще не вечер.
Продлится день счастливый
Для нас с тобой, любимый.

Пусть говорят — ничто не вечно под луной.
Пусть говорят, что мы расстанемся с тобой.
Только я в плен не сдамся будущим годам —
Никому тебя я не отдам!

АТЛАНТЫ

Слова и музыка А. ГОРОДНИЦКОГО

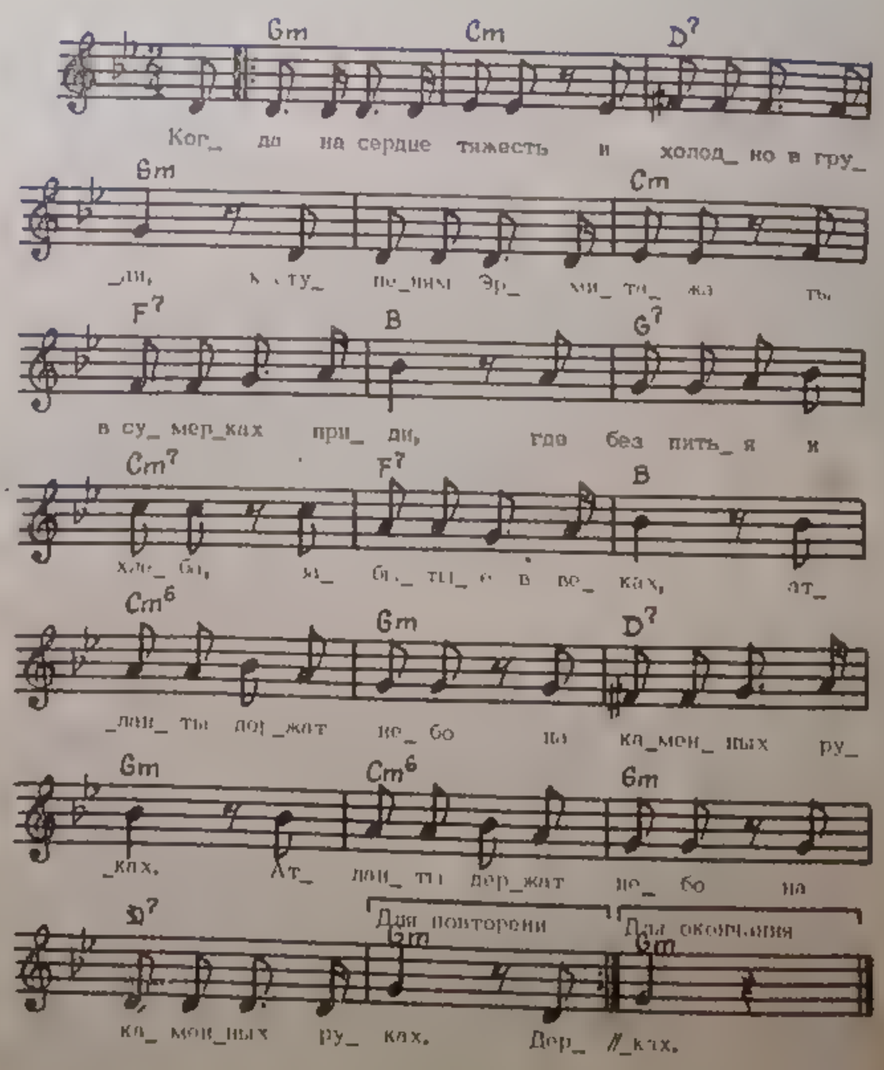
Когда на сердце тяжесть и холодно в груди,
К ступеням Эрмитажа ты в сумерках приди,
Где без питья и хлеба, забытые в веках,
Атланты держат небо на каменных руках.

Держать его махину — не мед со стороны:
Напряжены их спины, колени сведены.
Их тяжкая работа важней иных работ,
Из них ослабнет кто-то — и небо упадет.

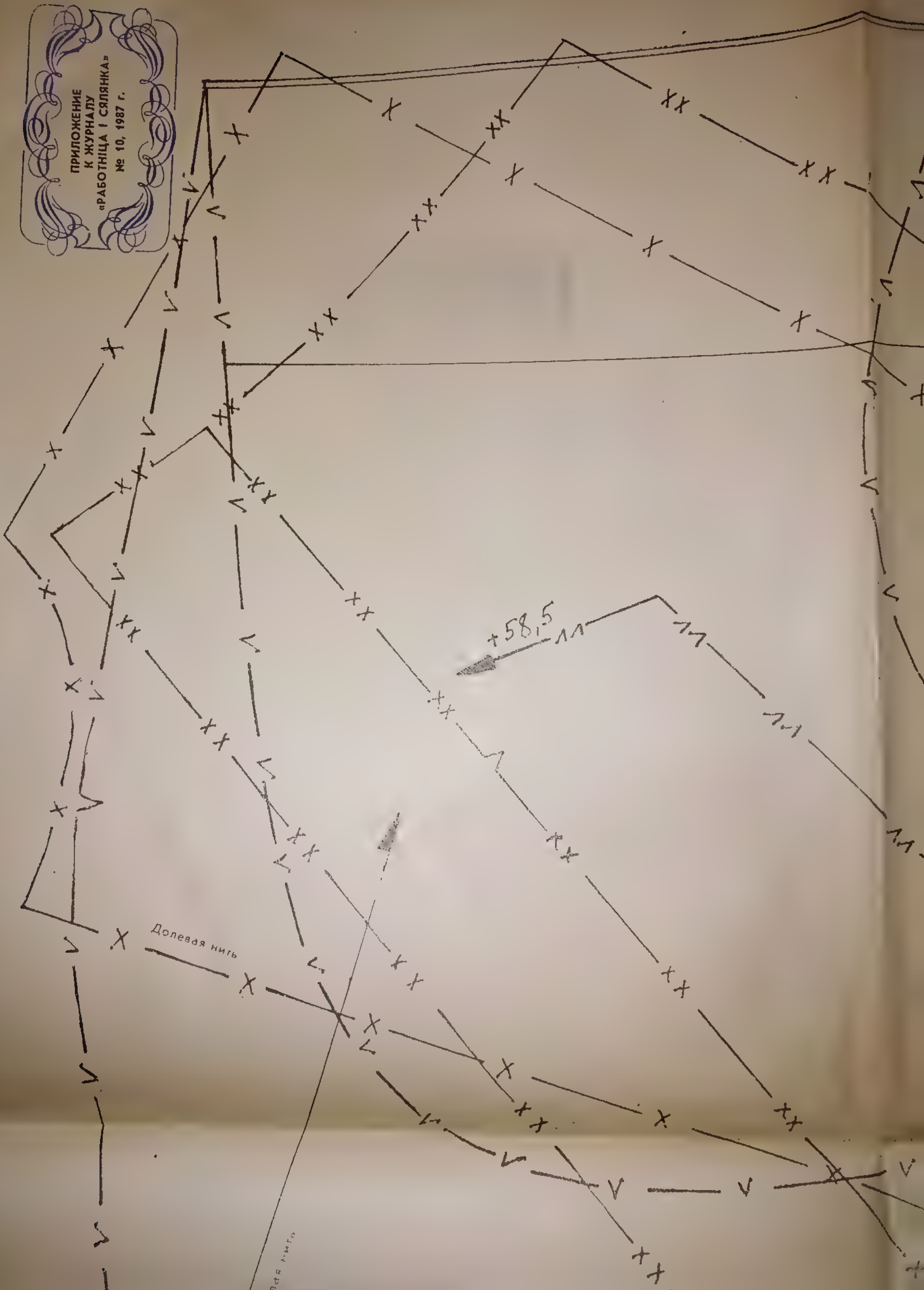
Во тьме заплачут вдовы, повыгорят поля,
И встанет гриб лиловый, и кончится Земля.
А небо год от года все давит тяжелей,
Дрожит оно от гуда ракетных кораблей.

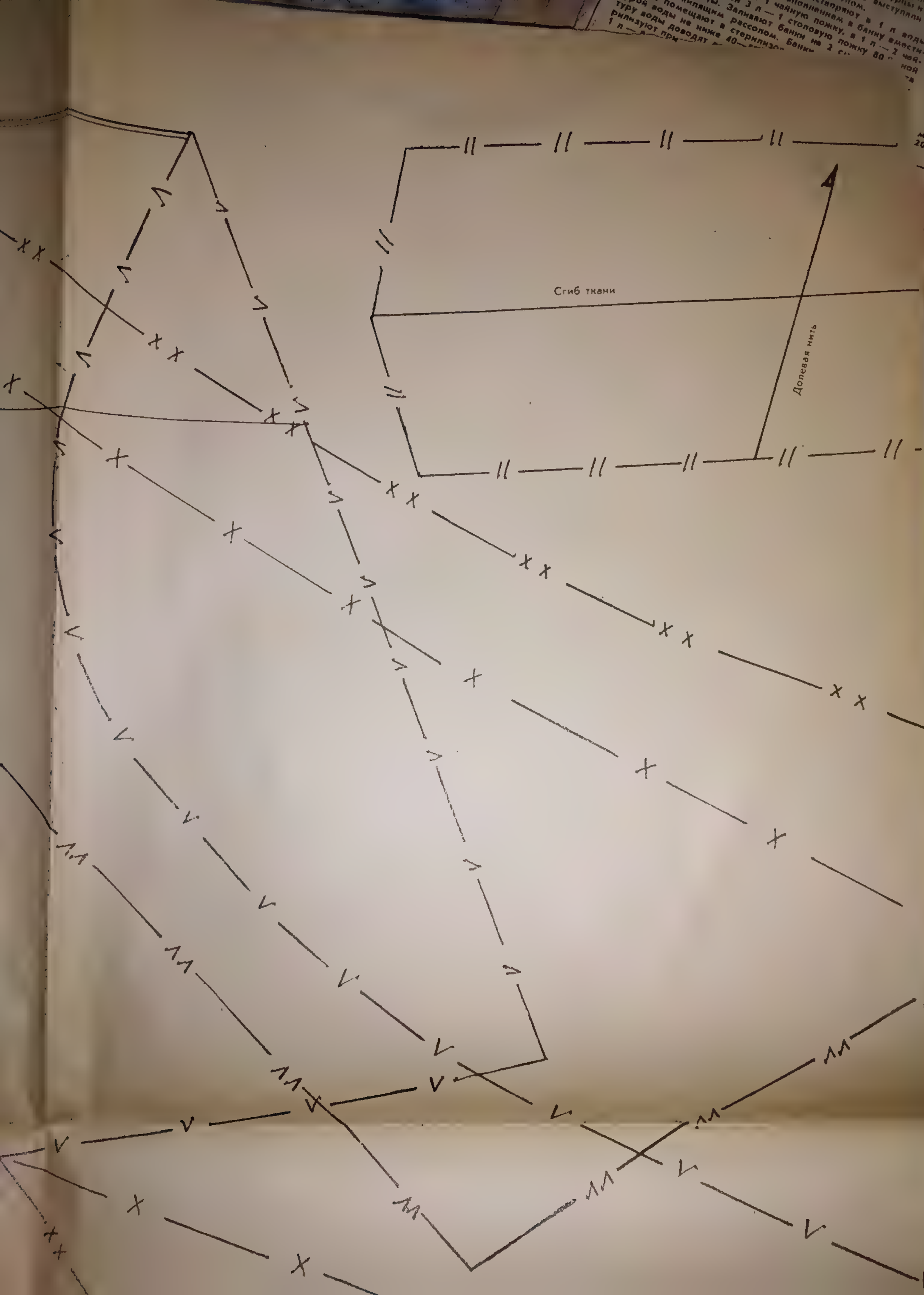
Стоят они, ребята,— точеные тела,
Поставлены когда-то, а смена не пришла.
Их свет дневной не радует, им ночью — не до сна,
Их красоту снарядами уродует война.

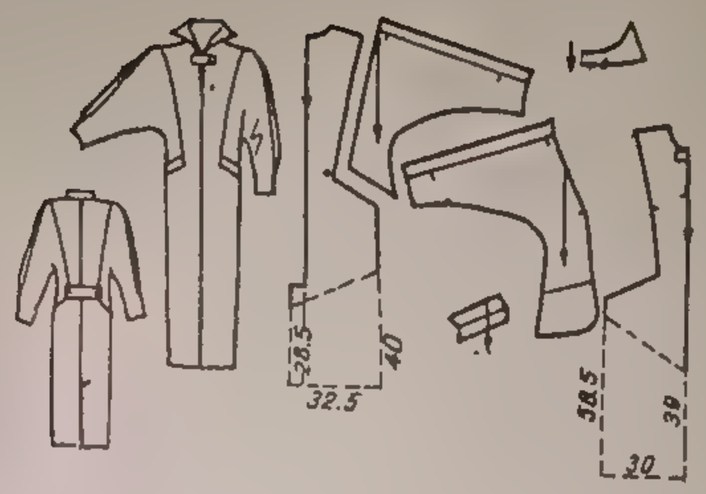
Стоят они, навеки уперши лбы в беду,
Не боги — человеки, привыкшие к труду.
И жить еще надежде до той поры, пока
Атланты небо держат на каменных руках.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 10, 1987 г.




Сгиб ткани
Долевая нить



64-96-104. Выкройка дана
ини при ширине 140 см —

кроенная с локтевой по-
2 дет.
кроенная с передней по-
дет.

алей.
57×8 см. Пата к переду
×8 см. Конструкция рас-

«Журнал мод». Москва.]

Долевая нить

ЖЕНСКОЕ ПЛАТЬЕ. Размер 164-96-104. Выкройка дана без припусков на швы. Расход ткани при ширине 140 см — 2 м 70 см.

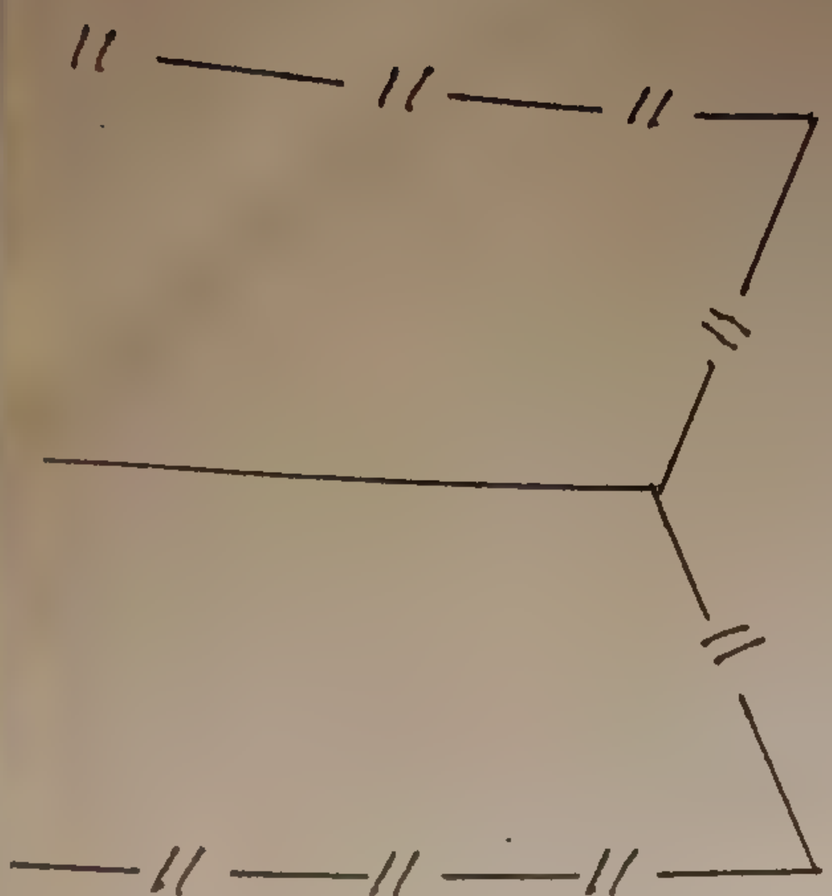
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка — x — x — 2 дет.
2. Боковая часть спинки, цельнокроенная с локтевой половинкой рукава — xx — xx — 2 дет.
3. Боковая часть переда, цельнокроенная с передней половинкой рукава — v — v — 2 дет.
4. Перед — vv — vv — 2 дет.
5. Воротник-стойка — 2 дет.
6. Листочка — // — // — 2 дет.

— линия соединения деталей.

Деталь под складку на рукаве 57×8 см. Пата к переду 10,5×6 см. Хлястик к спинке 24×8 см. Конструкция рассчитана на подплечики.

(«Журнал мод». Москва.)



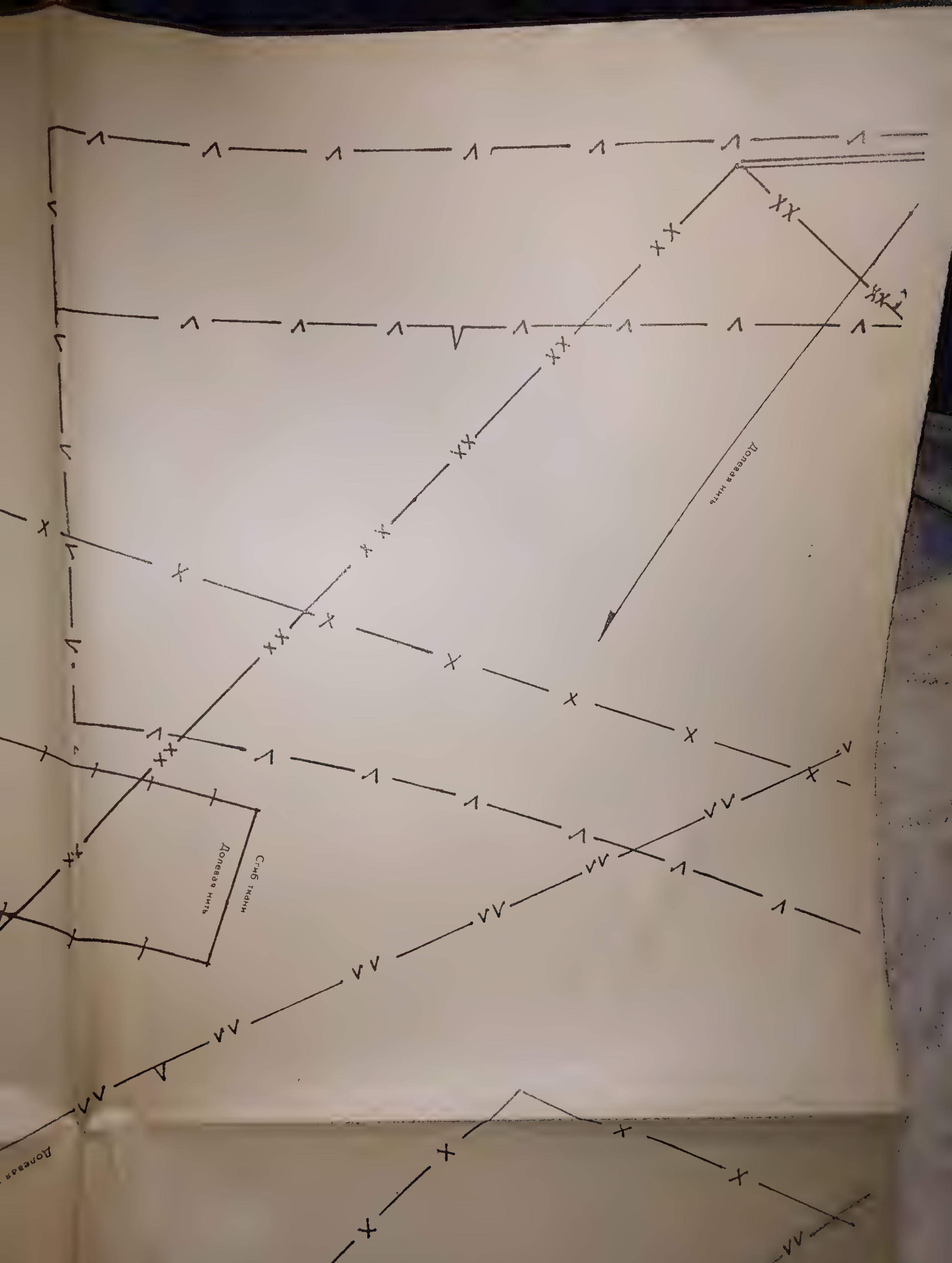
Долевая нить

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 10, 1987 г.

Долевая нить

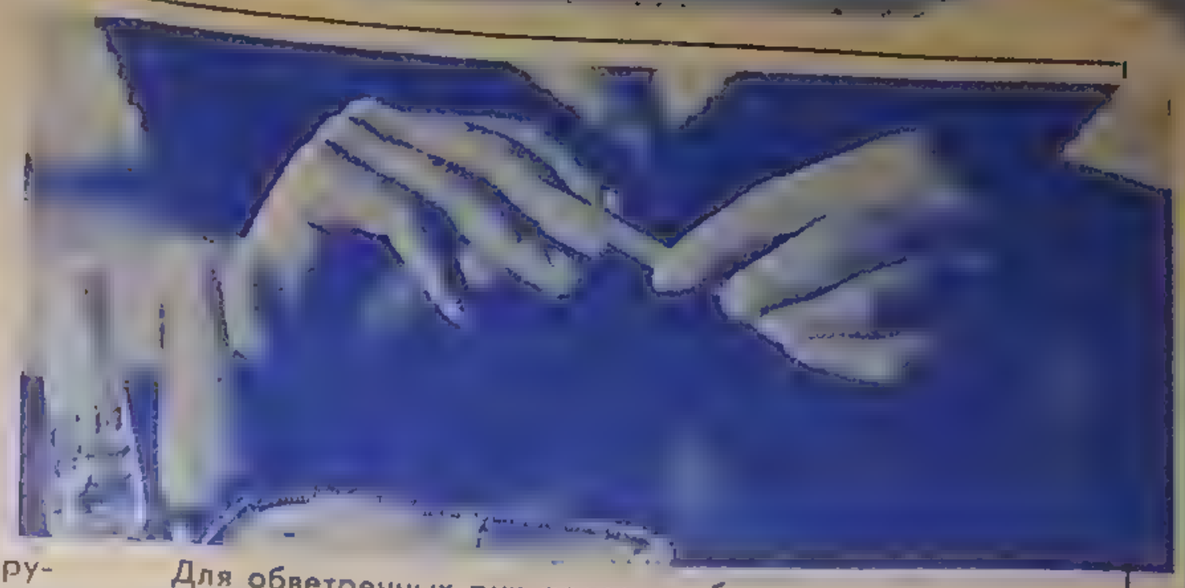
Долевая нить

+28,5


Долевая нить
Сгиб ткани
Долевая нить

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ

УХОД ЗА РУКАМИ



Руки требуют особых забот. Ведь работа с инструментами, химикатами, моющими средствами на производстве и дома часто оставляет на них свои следы — царапины, ожоги, раздражение кожи. Удобное средство защиты рук — резиновые хозяйственные перчатки. В перчатках можно мыть посуду, стирать, чистить овощи и делать многое другое. Возможно, поначалу это покажется неудобным, но как только войдет в привычку, посуда перестанет выскальзывать из рук, а перчатки слишком быстро рваться. Ведь выполняют же хирурги в перчатках даже самые тонкие операции!

При постоянном пользовании перчатками уход за руками становится нетрудным. Сняв перчатки, вымойте руки теплой водой, высушите и вотрите крем для рук.

Если нет резиновых перчаток, можно пользоваться защитными кремами. Крем «Силан» надежно предохраняет руки от воздействия воды и пыли, слегка смягчает кожу. Крем «Силиконовый» — своеобразный крем-перчатки. В его состав входят кремнийорганические вещества, которые образуют на коже защитную водоотталкивающую пленку.

Уберечь кожу рук от действия моющих средств и химикатов, от ветра, холода и жары помогает вазелин «Особый».

Если, выполняя домашнюю работу, вы забыли о резиновых перчатках или о защитном креме, советуем поступить так. После стирки белья или мытья посуды протрите руки лимонным соком, корочкой лимона, ягодами клюквы, черной, красной смородины или ополосните подкисленной водой (1—2 кристалла лимонной кислоты или чайная ложка столового уксуса на стакан воды). Затем вотрите крем для рук, например, «Арбат», «Персиковый», «Велюр», «Ольга». Крем для рук можно приготовить самим. Столовую ложку смеси трав, взятых в равных соотношениях (календула, одуванчик, подорожник, крапива), заварите стаканом кипятка и дайте настояться в течение часа. Затем растопите на пару столовую ложку меда, постепенно добавьте к нему 2 столовые ложки настоя, 2 чайные ложки касторового масла и 50 г свиного (гусиного, куриного) жира. Затем крем снимите с огня, охладите и взбейте

Применять кремы следует как можно чаще: после каждого мытья рук и обязательно — на ночь. Руки следует мыть только теплой водой, тщательно и с мылом. Крем в кожу рук втирают движениями подобно тому, как натягивают перчатки. Сначала — от кончиков пальцев к их основанию, а затем по тыльной стороне ладони к запястью.

Если кожа рук стала сухой, потрескалась — помогут масляные обертывания. Руки моют теплой водой, завораживают в салфетки, смоченные в теплом растительном масле, и надевают сверху варежки (хлопчатобумажные, шерстяные, но не синтетические). Через час-полтора снимают обертывание, остатки масла втирают в кожу, а затем вытирают руки бумажной или фланелевой салфеткой. Мыть руки водой после этого не нужно.

Хорошо смягчает кожу рук отвар ромашки, шалфея, липового цвета. В миску наливают горячий отвар (40—42 °С), погружают в него руки на 15—20 минут, затем осушают их мягкой салфеткой или полотенцем и втирают в кожу жирный питательный крем для лица.

Кожа рук станет мягкой, если потереть ее кусочком огурца или ополоснуть теплой водой, в которой варилась картошка.

Для обветренных рук полезно обертывание из картофеля. Берут 2 сваренные в мундире картофелины, растирают их с 2 чайными ложками огуречного или лимонного сока. Теплую массу толстым слоем кладут на руки, через 15—20 минут смывают водой и втирают в кожу питательный крем.

Если на руках есть трещины, рекомендую ванночки из раствора крахмала (одна столовая ложка на литр воды). Руки опускают в ванночку, через 15—20 минут, не споласкивая их водой, смазывают руки жирным питательным кремом, содержащим витамины А, Д, Е.

Ничто так не выдает возраст, как руки. Вот несколько советов, которые помогут предотвратить увядание кожи рук.

Улучшают кровоснабжение рук контрастные ванночки из лекарственных трав. Для приготовления горячей ванночки берут настой аира и крапивы (2 чайные ложки смеси трав на литр воды). В холодную ванночку добавляют отвар коры дуба (столовая ложка на литр воды). Для горяче-холодных ванночек можно взять сухую горчицу (чайная ложка порошка на литр).

Сначала руки погружают в горячую воду на 30 секунд, затем в холодную. Так повторяют 10—20 раз и заканчивают ванночкой с холодной водой. До и после ванночки втирают в руки жирный питательный крем.

Омолаживающее действие оказывает протирание рук пищевым льдом, массаж сильной струей душа переменной температуры и, конечно же, гимнастика. Вот несколько простых, но эффективных упражнений. Их можно совмещать с ежедневной утренней гимнастикой или делать в часы досуга.

Первое упражнение. Медленно сжать пальцы в кулак, а затем разжать. Следующее упражнение — опереться о стол ладонями обеих рук. Не отрывая ладоней и пальцев от поверхности стола, поднимать как можно выше поочередно каждый палец, затем — опускать. Повторить то же самое, но не придерживая пальцев у поверхности стола. Выполняя упражнения, старайтесь сильно ударять подушечками пальцев о стол, словно играете на пианино.

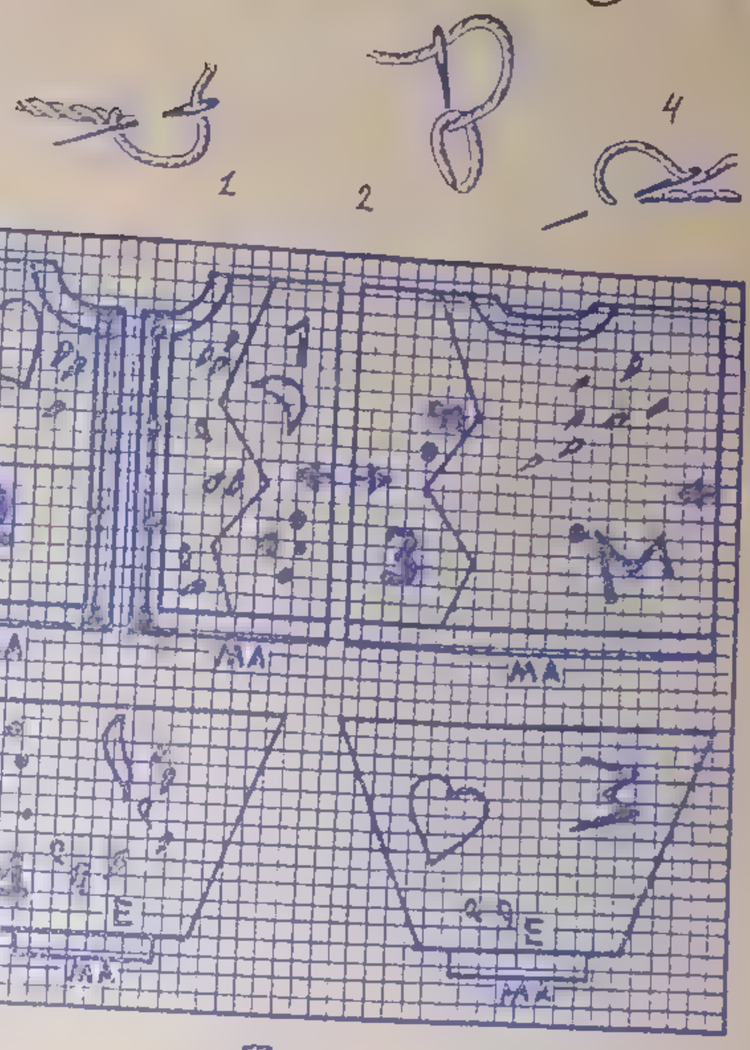
Еще одно упражнение. Опереться локтями о стол и проделать кистями круговые движения вокруг запястья то в одну, то в другую сторону. Полезно и такое упражнение. Опереться локтями о стол и соединить ладони обеих рук. Затем, прижимая как можно сильнее пальцы друг к другу, одновременно отталкивать ладони. Завершающее упражнение: поднять руки вверх и описать ими круги, сильно наклоняя их назад и вперед.

Несколько слов о маникюре. Он придает рукам опрятность, а массаж кистей, проводимый в маникюрных залах парикмахерских, снимает усталость, улучшает кровообращение, а значит, способствует сохранению красоты.

Покрывать ногти лаком следует не чаще, чем раз в неделю. Иначе они могут стать ломкими. Когда лак утратит свежесть, начнет отслаиваться, его следует снять и дать ногтям несколько дней отдохнуть. При выборе лака необходимо учитывать цветовую гамму туалета, цвет губной помады. Белый и светло-розовый перламутровый лаки универсальны. Они сочетаются с любым макияжем и гармонируют с любым туалетом.

Как бы хорошо ни был выполнен маникюр, если вы тут же приметесь за мытье полов, посуды, за стирку, от него останется немного. Испортится не только внешний вид ногтей, но появятся заусеницы. А если в даже незаметный глазу порез попадет инфекция, воспаления ногтевого валика не миновать. Поэтому выполнение домашних работ, связанных с уборкой, лучше отложить до завтра.

С. СИКОРСКАЯ,
кандидат химических наук.



3

ДВУХЦВЕТНАЯ ВЯЗАНАЯ КОФТА С ВЫШИТЫМ МОТИВОМ

Рост 104 см.

Материал: тонкие шерстяные нитки (100 г, около 340 м), примерно 130 г белых и 110 г черных, для вышивки шерстяные нитки верескового цвета, спицы № 3.

Резинка 1×1. Плотность вязки: 23 петли (для планки 28 петель) = 10 см.

Чулочная вязка. Плотность вязки: 23 петли/35 рядов = =10 см. Масштаб: клеточка=2×2 см.

1. Левая полка. Начинают снизу. Набрать черными нитками (вплоть до планки) 42 петли (18 см) и вязать резинкой 10 рядов (2,5 см). Затем продолжать чулочной вязкой: 24 петли черными и 18 петель белыми. При смене цвета с одного на другой нити перекрещивать на изнаночной стороне работы. Линия контраста получается таким образом: 5 раз после каждого 4-го ряда 1 петлю смещать влево, далее сместить сразу 4 петли, затем 12 раз после каждого 2-го ряда 1 петлю смещать вправо, 13 раз после каждого 2-го ряда 1 петлю смещать влево и, наконец, 12 раз после каждого 4-го ряда 1 петлю смещать вправо. После 28 см (98 рядов чулочной вязкой) вязать горловину соответственно линии планки.

2. Правая полка. Набрать черными нитками 42 петли (18 см) и вязать резинкой 10 рядов (2,5 см). Затем продолжать чулочной вязкой: 3 раза попеременно 8 рядов белыми и 8 рядов черными, затем продолжать белыми. После 14 см (50 белых рядов) достигли линии горловины.

3. Спинка. Набрать черными нитками 89 петель (39 см) и вязать резинкой 10 рядов (2,5 см). Затем продолжать чулочной вязкой: 66 петель белыми и 23 петли черными. При смене цвета с одного на другой нити перекрещивать на изнаночной стороне работы. Линию контраста выполнять так же, как и на левой полке, но изменяя направление на противоположное. После 31 см (108 рядов чулочной вязкой) работу разделить у линии горловины.

4. Рукав. Набрать черными нитками 34 петли (15 см). Вязать манжету резинкой (10 рядов = 2,5 см). Затем продолжать чулочной вязкой. Левый рукав черный, а правый — белый. В первом ряду после каждой 3-й петли вытягивать петлю из промежутка и провязывать ее лицевой за заднюю стенку. С двух сторон 20 раз в каждом 4-м ряду увеличивать на 1 петлю.

Планка горловины. Набрать белыми нитками 83 петли (30 см) и вязать резинкой 10 рядов (2,5 см). Затем все петли снять на нитку.

Планка переда. Набрать белыми нитками 93 петли (33 см) и вязать резинкой. На правой планке после 1,5 см (в 5-м ряду) сделать 4 прорези для пуговиц. Расстояние между ними 10 см. После 3 см (12 рядов) петли снять на нитку.

Вышивка. Мотив вышить стебельчатым швом нитками верескового цвета согласно рисунку 3 на уменьшенной выкройке и приведенным изображениям. Изображения каплевидной формы должны быть различны по величине. Маленькая капля вышивается тамбурным швом (рис. 2), а точки различной величины вышиваются стебельчатым швом (рис. 1) по спирали.

Все части изделия сшить вместе. Петли планок пришить к кофте кеттельным швом (рис. 4).

Перевод с немецкого И. ВРУБЛЕВСКОЙ.

МАЛЕНЬКИЙ БЕРЕТ

Расход пряжи: 150 г. Крючок № 3.

Начальная цепочка — 8 воздушных петель, замкнутая в круг.

Рисунок — столбики без накида.

1-й ряд: 1 воздушная петля на подъем, 16 столбиков без накида в круг из цепочки.

2-й ряд: 1 воздушная петля на подъем, по 2 столбика без накида в каждый столбик 1-го ряда.

3-й ряд: 1 воздушная петля на подъем, * 1 столбик без накида в столбик 2-го ряда, 2 столбика без накида в следующие столбики 2-го ряда * — повторить до конца ряда.

4-й ряд: 1 воздушная петля на подъем, * 1 столбик без накида в столбик 3-го ряда, 1 столбик без накида во второй столбик, 2 столбика без накида в третий столбик 3-го ряда *.

Таким образом, чтобы полотно приобрело форму круга, нужно выполнять прибавку. В 3-м ряду 1 дополнительный столбик без накида провязывается на каждом 2-м столбике предыдущего ряда; в 4-м ряду — на каждом третьем столбике; и дальше вязать аналогично, выполняя прибавку в 5-м ряду — на каждом 4-м столбике, в 6-м ряду — на каждом 5-м столбике предыдущего ряда и т. д. Так вязать, пока радиус круга не станет равным 15—16 см, затем 3—4 см провязать ровно, а 4—5 см — убавляя столбики без накида в тех местах, где при вязании круга прибавляли столбики. После этого берет примерить и, если нужно, немного стянуть, пропуская столбики, при выполнении ободка. Ободок состоит из четырех рядов столбиков без накида.

Т. ТЕРЕШКОВИЧ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Если прежде вы никогда не вязали, то рекомендуем пользоваться сначала только шерстяной пряжей (желательно светлого тона).

Набирая петли начального ряда, старайтесь как можно туже затягивать их на спице, но учтите, что следующий ряд (как и все остальные) вязать нужно более слабо. Лучший вариант вязки — это когда петля плотно «обнимает» спицу. Время от времени контролируйте исполнение работы: передвиньте вязание по спице туда и обратно несколько раз. Если оно движется с чуть заметным усилием, значит, петли выполнены правильно.

Чтобы края полотна не были рыхлыми, нужно, снимая кромочную петлю, туго затягивать ее на спице и следующие две петли вязать плотнее, чем остальные петли этого ряда.

Иногда в процессе работы не совсем ясно, какой ряд вязать: лицевой или изнаночной. Запомните, что нечетные ряды всегда выполняются по лицевой стороне вязанья, а чётные — по изнаночной. И ещё: конец нити, оставшийся от набора петель (обычного, не утолщенного края), расположен справа относительно лицевой стороны работы.

Вышивка

ГИАЦИНТЫ

Гиацинт — довольно редкое в нашей республике многолетнее луковичное растение семейства лилейных. Он рано зацветает, радуя нас разнообразием окраски, изяществом соцветий, стойким, приятным ароматом. В зимнее время гиацинт успешно используется для выгонки.

Уже в начале XV столетия гиацинт восточный был введен в культуру у себя на родине (Иран, Сирия) и тогда же завезен в Европу, сначала в Италию и Англию, затем в Голландию и в Россию. В нашей стране гиацинты выращиваются давно, однако они не стали промышленной культурой, занимают довольно скромное положение и в озеленении и на приусадебных участках. Причина не только в медленном размножении некоторых сортов, но и в ошибочном мнении, будто гиацинт культура исключительно южная.

Убедительным доказательством противоположного служит опыт выращивания гиацинтов в Ленинграде, Подмосковье, Прибалтике, а также результат многолетних исследований в Белоруссии. В течение семи лет изучалась коллекция гиацинта (29 сортов) в Лошице-1 Минского района. Почвы участка хорошо окультуренные, песчаные. Посадки на зиму не мульчировались, не укрывались, а растения не вымерзали даже в суровую зиму. Все изучаемые сорта устойчиво по годам давали много срезанных цветов и луковиц. В период активного роста гиацинты безболезненно переносили заморозки да минус 7 градусов. Из-под снега выходили 1—13 апреля уже с бутонами, от весеннего отрастания до цветения проходило 15—27 дней. Цветение продолжалось от 8 до 13 дней и в значительной степени зависело от погодных условий и сортовых особенностей. Некоторые сорта в прохладную (плюс 10—12 градусов), солнечную весну продолжают цвести, не теряя декоративности, до 20 дней.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ. В условиях Минска луковицы гиацинта высаживают в последней декаде сентября. При слишком ранней посадке они могут тронуться в рост и погибнуть зимой, а при очень поздней не успеют укорениться. Глубина посадки — 15—18 см для разборных (крупных) луковиц, на одном погонном метре размещают 8—12 штук, расстояние между рядками в метровой гряде 20 см. Перед посадкой в почву необходимо внести на каждый квадратный метр 10—15 кг перепревшего навоза, 30 г нитроаммофоски и, если требуется, произвестковать участок. Обязательно подсыпать под донце луковицы песок (слой 0,3—0,5 см): это предохранит от инфекции, имеющейся в почве.

Ранней весной дается подкормка полным минеральным удобрением из расчета 35—40 г на квадратный метр с последующим рыхлением почвы. Каждую неделю осматриваем посадки и удаляем заболевшие растения вместе с комом почвы. После цветения — снова подкормить, наполовину уменьшив дозу азота. Количество фосфора и калия остается прежним.

Выкапывают луковицы в конце вегетации, когда у растений пожелтеют листья. Луковицы просушивают две недели при температуре плюс 25—28 градусов с активной вентиляцией, а затем еще три недели при температуре плюс 23—25 градусов. Очищают от растительных остатков и почвы и хранят до посадки при температуре 17—20 градусов. В период хранения луковицы обязательно просматривать и убирать больные.

Естественная способность гиацинтов к вегетативному размножению невелика, часто крупные луковицы совсем не дают деток. Из этой ситуации есть только один выход: искусственно заставить луковицы увеличить коэффициент размножения. Наиболее распространенные способы — вырезание донца, двойной крестообразный надрез донца, прогревание луковиц.

ВЫРЕЗАНИЕ ДОНЦА. Лучше брать крупные и плотные, тяжелые луковицы. При первых признаках созревания, когда начинают желтеть листья, надо выкопать гиацинты, сразу же отмыть их от земли и старых чешуй и уложить в один слой в ящики. После высыхания, примерно через неделю, корни легко отделяются. Советуем работать чайной ложечкой с заточенным краем. Донце удаляется легко, но делать это надо осторожно.

ДВОЙНОЙ КРЕСТООБРАЗНЫЙ НАДРЕЗ. Берем опять-таки крупные, твердые луковицы, готовим их, как и в первом случае, и надрезаем луковицу со стороны донца на 1/3 высоты крестообразно, как бы желая разрезать на 4 или 6 частей. Обрабатываем надрез соком алоэ и храним до посадки при температуре 25—30 градусов и высокой влажности, донцем вниз. Через два месяца образуются детки. В конце сентября луковицы с детками можно высаживать в открытый грунт. Выращиваем так же, как и в первом случае. На четвертый год молодые луковички начинают зацветать.

ОБРАБОТКА ПРОГРЕВАНИЕМ. При «хирургическом вмешательстве» всегда возникает опасность инфекции. Существует еще один, более щадящий метод стимуляции образования деток — глубокое прогревание в период летнего покоя. При этом материнская луковица обычно сохраняется, не теряя способности к цветению. Деток образуется меньше, чем после препарирования, но они более крупные и жизнеспособные.

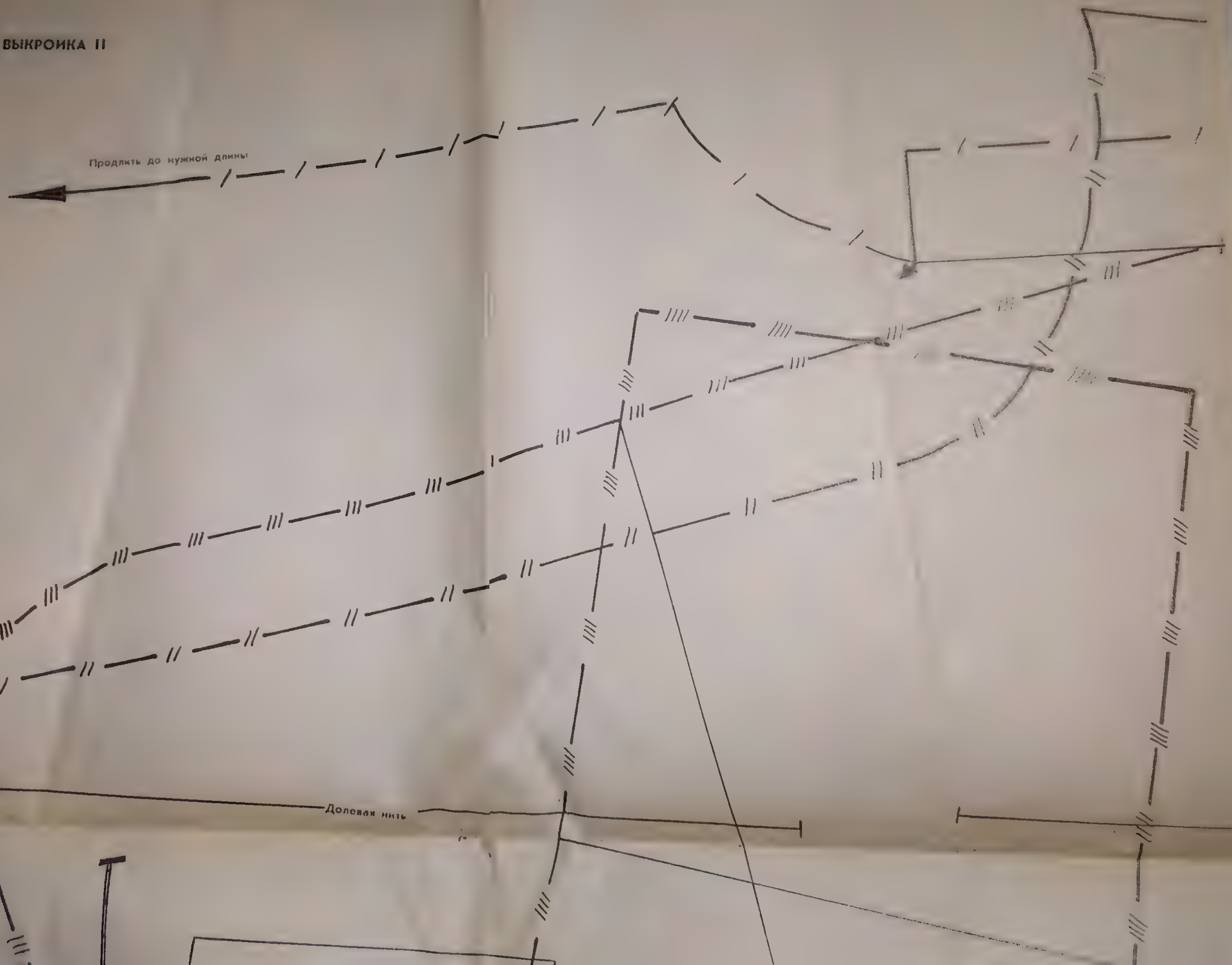
Для прогревания подходят только крупные, зрелые луковицы диаметром не менее 5 см. Мелкие луковицы можно прогревать только с оздоровительной целью. Делается это в августе. В домашних условиях можно использовать электрическую грелку или рефлектор, поместив над ними луковицы в легком ящике, чтобы температура поддерживалась 35—38° в течение 30 суток. Внешние проявления после обработки отсутствуют, но на следующий год прогретые луковицы дают каждая до 10 крупных деток.

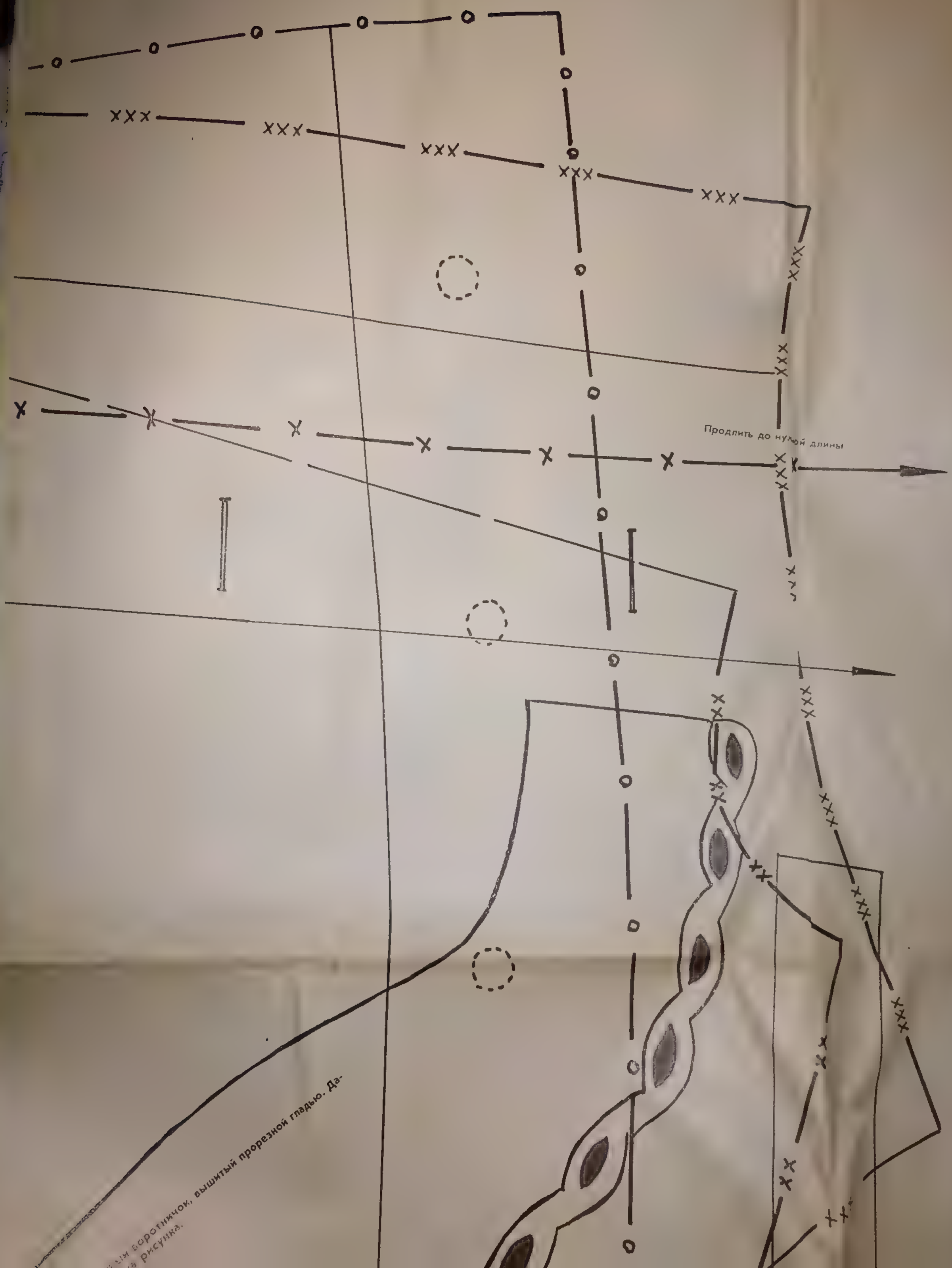
Ваши труды окупятся сторицей, когда эти изысканные и ароматные цветки распустятся у вас в саду или на подоконнике в зимнее время.

А. КАПУСТИНА,
кандидат сельскохозяйственных наук.

Место кармана

ВЫКРОИКА 11

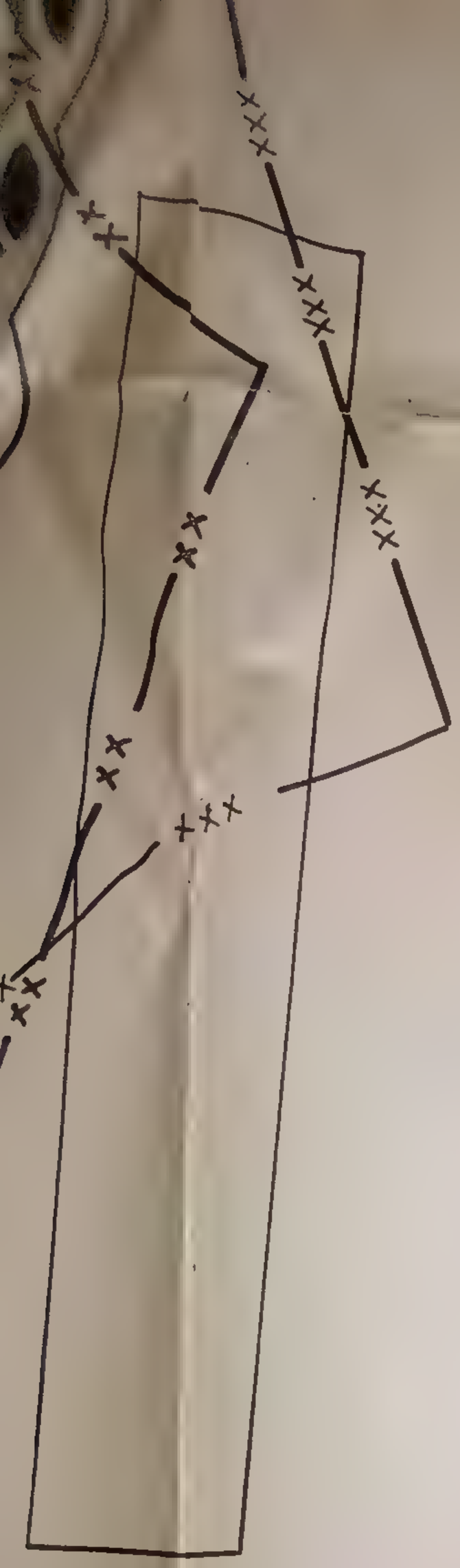


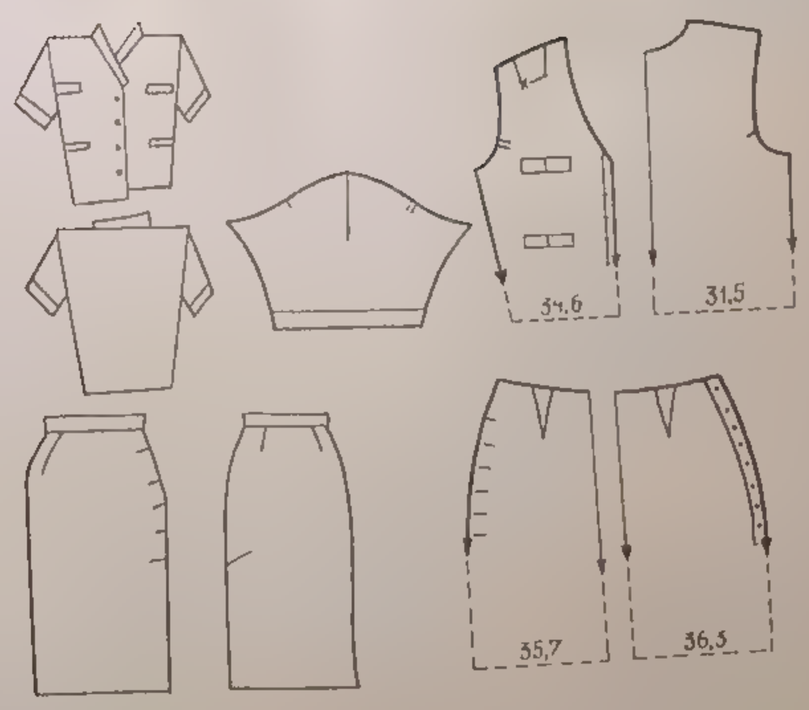


...ый воротничок, вышитый прорезной гладью. Да-
...а рисунка.

Отделочный воротничок, вышитый прорезной гладью. Дана половина рисунка.

Продлить до нужной длины

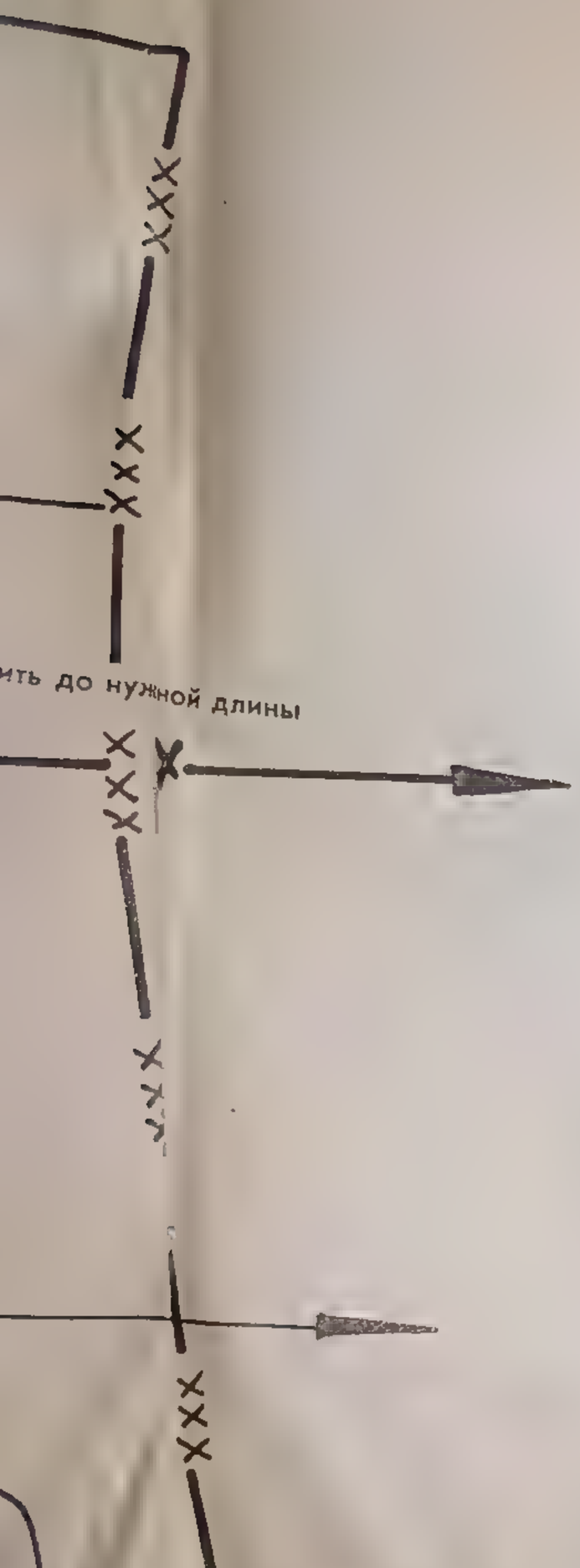




Продлить до нужной длины

ВЫКРОЙКА I

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 9, 1988 г.



ЖАКЕТ В ТОНКУЮ ПОЛОСКУ И ОДНОТОННАЯ ЮБКА объединены в комплект. Листочки карманов жакета — из ткани юбки. Жакет прямого покроя, с воротником-стойкой. Юбка с боковой застежкой на пуговицы. Выкройка дана на 54 размер без припусков на швы. Расход ткани: на жакет 2,4 м при ширине 110 см, на юбку 1,6 м при ширике 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка жакета — xx — xx — 1 дет.
2. Полочка жакета — x — x — 2 дет.
3. Рукав — xxx — xxx — 2 дет.
4. Заднее полотнище юбки — o — o — 1 дет.
5. Переднее полотнище юбки — oo — oo — 1 дет.

Жакет с подплечиками. Воротник кроить по прямой, длина 76 см, ширина 8 см (в готовом виде 4 см). Длина притачного пояса 102 см (заход 6 см), ширина 6 см (в готовом виде 3 см).

Журнал «Силуэт»

Продлить до нужной длины

Сгиб ткани

Продлить до нужной длины

Долевая нить

Сгиб тка

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА»
№ 9, 1988 г.

ВЫКРОЙКА I

Продлить до нужной длины
Вытачка
Уголок воротничка. Прорезная гладь.
Складка

Вытачка

Вытачка

Сгиб ткани

Сгиб ткани

Продлить до нужной длины

По просьбам читателей

БРЮКИ МУЖСКИЕ ИЗ ПЛАЩЕВКИ. Размер 52. Расход ткани 1 м 30 см при ширине 150 см. Пояс 95×3,5 см (в готовом виде 3 см).

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

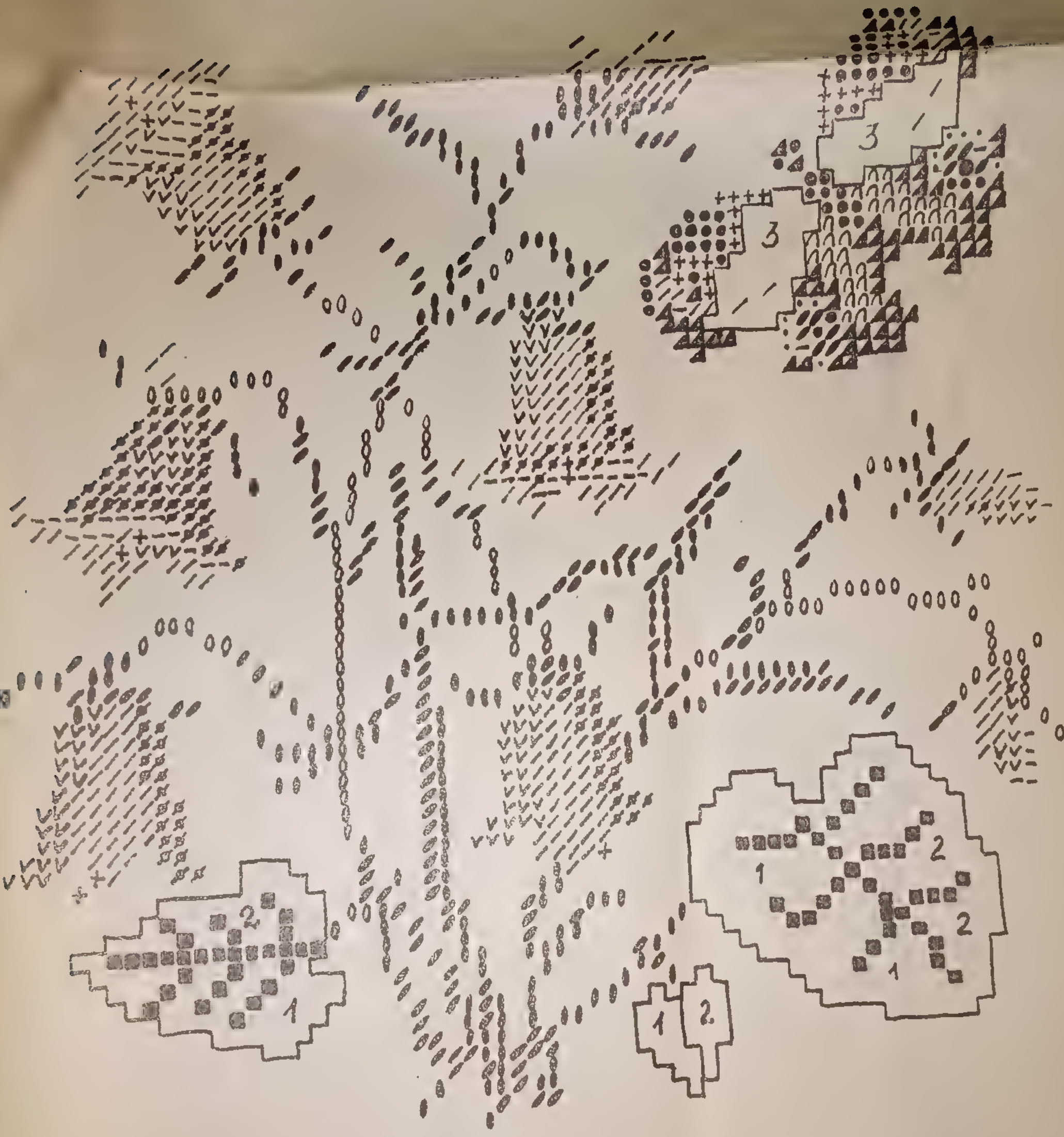
1. Передняя половинка брюк — / — / — 2 дет.
2. Задняя половинка брюк — // — // — 2 дет.
3. Мешковина к боковым карманам — /// — /// — 2 дет.
4. Мешковина к задним карманам — //// — //// — 2 дет.

ВЫКРОЙКА II

Вышивка

КОЛОКОЛЬЧИКИ

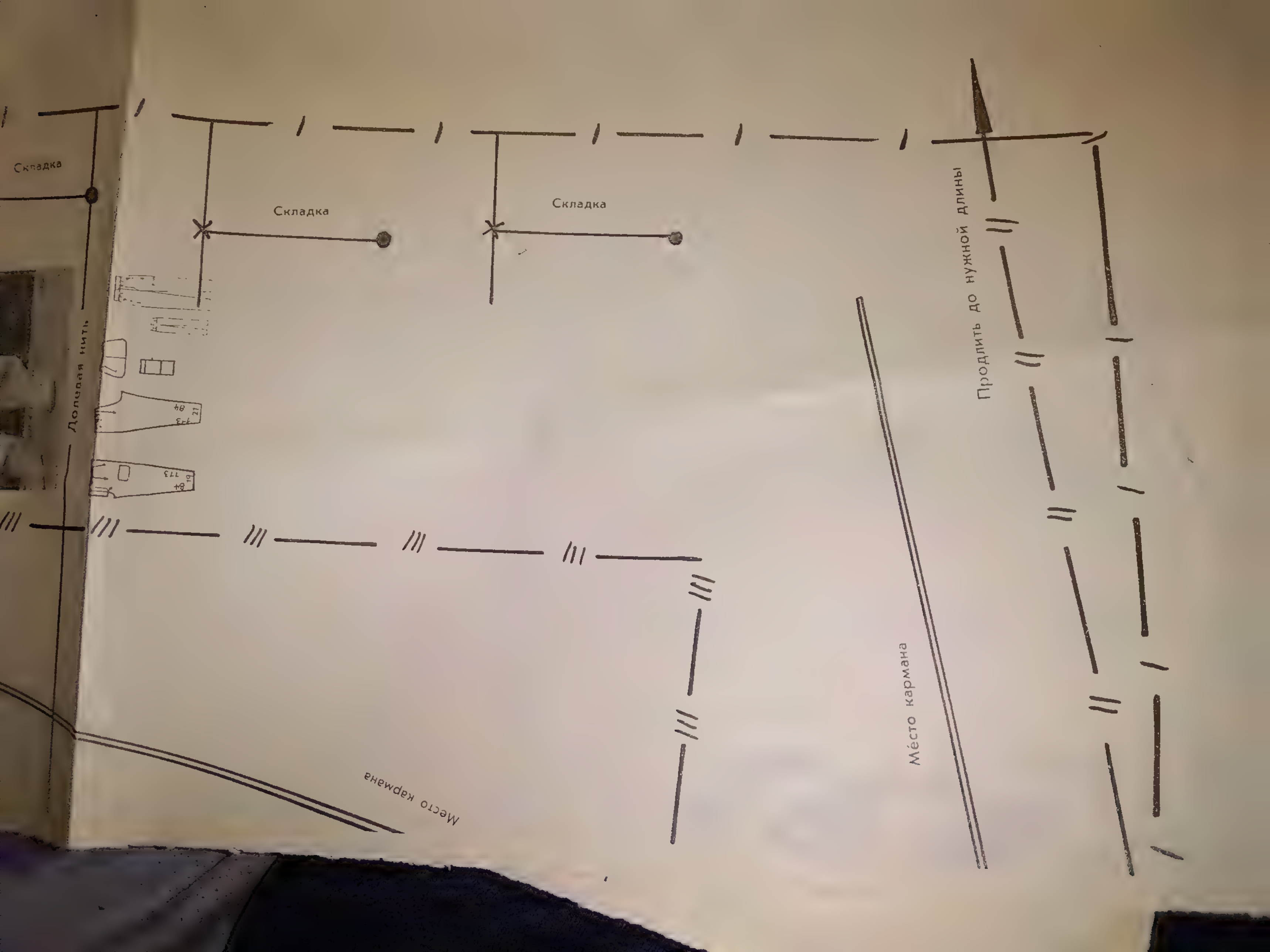
КОЛОКОЛЬЧИКИ



— голубой
/ — кобальтовый светлый
V — кобальтовый
— кобальтовый темный
+ — желтый
— черный
— коричнево-красный светлый

— коричнево-красный
— темно-кофейный
0 — желто-зеленый
— зеленый
— изумрудная зелень
— темная изумрудная зелень
— цвет еловой хвои

1 желто-зеленый
2 зеленый
3 красный


Складка
Складка
Складка
Складка
Долевая нить
Место кармана
Продлить до нужной длины
Место кармана

РАБОТНІЦА
І СЯЛЯНКА
ВЕРАСЕНЬ - 93

Зноў верасень і зноў бягуць у школу нашы дзеці і ўнукі. Колькі ў іх бурлівай энергіі, непасрэднасці, няўрымслівасці! Колькі ў іхніх вачах надзеі, веры ў дабро, у цудоўную будучыню!

Дык зрабі ж, Беларусь, усё магчымае, каб спраўдзіліся іхнія надзеі, каб будучыня ўсіх нашых дзяцей была лепшай за тое жыццё, якім жывем мы сёння.

А на здымку перад вамі мінскія школьнікі Аленка Касцюк і Славік Каранчук. Выдатнікі вучобы, яны ў гэтым верасні пайшлі ў пяты клас. Аленка яшчэ займаецца бальнымі танцамі і піша вершы, як вось гэты — «Глупые мыши». «Пропищали мышки с норки: «Мама, прокати нас с горки». И сказала мама: «Крошки, там мелькает хвостик кошки. Подождем еще немножко, пусть с горы умчится кошка». Славік вершаў не піша, ён вучыцца ў матэматычным класе і займаецца ў секцыі сапраўднага тэнісу.

Фота А. ЛАБАДЫ.

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 9 1993

ПОГОВОРИМ...

А помнишь?..

Шла по улице женщина. Немолодая, нагруженная сумками с продуктами, усталая, с опущенной головой. Навстречу ей шла другая женщина — такая же немолодая и тоже усталая. Возможно, думая о своем, в людском потоке они бы и прошли мимо друг друга, но одна из них подняла голову. И тотчас улицу огласил ее радостный голос:

— Машенька!..

Женщина с сумками не сразу поняла, что это обращаются к ней, ведь ее уже давно почти никто не называет Машенькой, только солидно — Мария Петровна. А когда поняла, едва не бросив сумки, устремилась навстречу подруге. Да, это была подруга ее школьных и студенческих лет Вера. И вот уже женщины обнялись, расплакались, отошли в сторонку и стали говорить, вспоминать. О, им было что вспомнить! Голодное военное детство. Любимых учителей. Первые разочарования и первую любовь. Всех близких и знакомых им людей, о которых поэт сказал: «Одних уж нет, а те — далече...» И было что рассказать о себе. Маша после института осталась в этом городе, здесь ее работа, здесь семья. А Вера, выйдя замуж за военного, объехала с ним многие дальние края. И вот вернулись они в свой город, «на гражданку».

С той встречи на улице минуло несколько лет. Засеребрились головы подруг, появились у них внуки, но остались они друг для друга Машенькой и Верочкой. Встречаются семьями, правда, нечасто — такая теперь жизнь. Звонят друг другу по телефону, делятся сокровенным, советуются. И каждый раз, встретившись или позвонив, мелькнут в разговоре эти слова: «А помнишь?..»

Задумаемся, как это хорошо, когда есть еще кому сказать: «А помнишь!» Годы летят, мелькают, падают куда-то — и все меньше на земле твоих старых друзей, твоих ровесников или спутников, с кем можно поговорить о былом, рассказать о главном, попросить совета или помощи. Поколения сменяют друг друга, и молодым уже часто непонятны твои сомнения, проблемы и тревоги, твои радости и восхищения. Ты считаешь, что любовь надо беречь, как диковинный цветок, а молодой оппонент тебе говорит: «Кому это надо, сейчас век секса». Ты плачешь, слушая тихий старинный романс, а внук «на всю катушку» включает рок. Всем и всему — свое время.

А старые друзья — они из твоего времени. Они понимают тебя, как никто другой, и проблемы твои, и сомнения. Ведь недаром говорят: «Старый друг — лучше новых двух. Берегите друзей!»

Задумаемся, всегда ли мы бережливы и добры по отношению к старым друзьям! Часто ли приглашаем их в гости! Вспоминаем ли о их днях рождения и других памятных датах! Протягиваем ли руку помощи! Не предаем ли старую дружбу!

К сожалению, как часто бывает такое предательство! Ради сиюминутной выгоды. Из-за черной зависти: «Ах, она сделала лучшую карьеру, чем я, так вот я ей покажу...» Из жадности... Правда, если задуматься, то те, кто предал старую дружбу, и не были нам настоящими друзьями. «И не друг, и не враг, а так...»

А истинную дружбу будем беречь. И благодарить Бога, что есть еще в этом мире те, для кого мы — Машеньки, Ванечки, Вовочки, Танечки...

Ваша АЛЕСЯ.

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ

Дорогие друзья! Вы с опозданием получили июльский номер журнала. Приносим извинения и хотим сказать, что вины редакции в этом нет, журнал задержали в типографии: у полиграфистов свои проблемы с оборудованием, красками, поставками. Такова теперь наша безалаберная жизнь. Но заверяем: вы получите все номера журнала, выписанные на второе полугодие 1993 года.

Уже после проведения подписки снова намного подорожали бумага, типографские услуги, почтовые тарифы и т. д. Редакция снова без денег. Но мы ищем спонсоров, немного зарабатываем на объявлениях и надеемся выжить.

Началась подписка на первое полугодие 1994 года. Наш журнал можно выписать в Беларуси, России, на Украине. Данные о нем вы найдёте в Каталоге изданий Беларуси, а за ее пределами — в дополнении к Каталогу «Роспечати». Индекс прежний — 74995. Журнал подорожал — это результат повального удорожания бумаги, почтовых тарифов, типографских услуг и т. д. Однако надеемся, что наши читатели останутся верны своему журналу.

РЕДКОЛЛЕГИЯ.

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

КАРТОШКА И ФАНТАЗИЯ

КАРТОФЕЛЬ В ФАРШЕ

6 картофелин размером с яйцо, 450 г свиного фарша, 1 ст. ложка горчицы, 120 г панировочных сухарей (из белого хлеба), сало или масло.

Картофель очистить, отварить в соленой воде до готовности, остудить. Разделить фарш на 6 частей. Посыпать разделочную доску мукой. На ней скатать шарики из фарша. Затем приплюснуть их, чтобы получилось что-то вроде блинчиков. В центр каждого блинчика положить немного горчицы, а сверху — холодную картофелину. Завернуть в фарш. Полученные шарики обмакнуть со всех сторон во взбитое яйцо и обвалять в сухарях. Жарить на масле или сале до тех пор, пока фарш не зарумянится.

И ФАРШИРОВАННЫЙ

Начистить картошки, чуть-чуть поварить, сделать внутри отверстие специальным приспособлением. Начинить поджаренным фаршем (мясо, рис, морковь). На противень — и в духовку. Через какое-то время полить сметанным соусом и запечь до готовности.

ДРАНИКИ С «ИЗЮМИНКОЙ»

А «изюминка» эта — чеснок. Попробуйте, получится что-то совсем особенное. Натрите сырой картофель, как обычно на драники, а затем туда же — пару зубков чеснока. Одно яйцо, 2 стол. ложки муки, столовую ложку растительного масла. Если есть зеленый лук — покрошите в тесто. Жарить оладьи на растительном масле. Подать со сметаной.

ЗАПЕКАНКА С ЛУКОМ

Лук нарезать кольцами, посолить, сбрызнуть уксусом и обжарить в жиру на сковородке. Отваренный картофель размять как на пюре, вбить 2 яйца, выложить на смазанную жиром сковородку, переслоив подготовленным луком. Смазать сверху желтком, запечь в духовке. Очень вкусно с простоквашей или сметаной.

САЛАТ С ГРИБАМИ

Картофель отварить в кожуре. Очистить, нарезать ломтиками. Соленые грибы нашинковать, перемешать с мелко порезанным луком. Все смешать, заправить майонезом или сметаной (тогда посолить по вкусу), немного поперчить. Можно заправить и растительным маслом — кто как любит.

ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Картофель сварить в мундире и, очистив, пропустить через мясорубку. Добавить яйца, сметану, муку, растительное масло, соль. Замесить тесто, раскатать из него 2 длинные полоски шириной в 4 пальца и на одной из них разложить грибной фарш — на расстоянии 3 см один шарик от другого. Накрыть фарш второй полоской теста, разрезать, сформировать пирожки. Смазать их яйцом и запечь в нагретой духовке.

Приготовление фарша. Сушеные грибы залить холодной водой и оставить на 5—7 часов, затем сварить в той же воде. Булку намочить в молоке, нарезанный лук посолить и обжарить в растительном масле. Сваренные грибы, поджаренный лук, отжатую булку пропустить через мясорубку, тщательно размешать, добавив зелень петрушки и перец.

Для теста: 1 кг картофеля, 3 яйца, 4 столовые ложки сметаны, 4 столовые ложки муки, 50 г растительного масла, соль по вкусу. **Для фарша:** 50 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 100 г белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

◆ Чтобы при варке картофель в мундире не разварился, надо его круто посолить, больше чем нужно, картофель соли не возьмет;

◆ если клубни картофеля позеленели или проросли, их нельзя употреблять в пищу, потому что в таких клубнях скапливается ядовитое вещество — соланин;

◆ при чистке картофеля кожуру надо снимать как можно тоньше, так как под нею сосредоточена наибольшая часть белков, витаминов и минеральных солей;

◆ чтобы молодой картофель легко чистился, надо его ненадолго положить сначала в горячую воду, а потом в холодную;

◆ а можно и так: клубни положите в полиэтиленовый пакет, посыпьте их солью и немного потрите клубни (прямо в пакете), а потом вымойте в холодной воде;

◆ чтобы картофель скорее сварился, подержите его немного под сильной струей холодной воды;

◆ и еще: чтобы отмыть пальцы, почерневшие от чистки картофеля и овощей, нужно отрезать верхушку лимона и потереть ею руки;

◆ чтобы картофель не разваривался при варке, нужно из кастрюли отлить немного закипевшей воды и добавить холодной.

У плиты дежурит читатель

САЛАТЫ

ИЗ ГОРОХА, ЯБЛОК И МОРКОВИ

Сваренный горох смешать с очищенными и кубиками порезанными яблоками и вареной морковью, посолить и заправить сметаной или майонезом. Вместо сухого гороха можно использовать горошек консервированный.

200 г сухого гороха, 500 г моркови, 300 г яблок, 250 г сметаны или майонеза.

ИЗ ПТИЦЫ С ЯБЛОКАМИ

Мякоть птицы (курицы, утки, гуся) поджарить и тонко порезать. Добавить вареные яйца, мелко нарезанные очищенные яблоки. Заправить майонезом с растертыми вареными яичными желтками. Украсить веточкой петрушки.

300 г мяса, 3 яйца, 2 яблока, 200 г майонеза, соль по вкусу.

ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ И ХРЕНОМ

Картофель отварить в кожуре, очистить теплым, нарезать кусочками, положить в салатник, посолить, заправить тертым хреном, подсолнечным маслом и подсоложенным яблочным соком.

5—6 картофелин, 60 мл яблочного сока, 0,5 корня хрена, соль, подсолнечное масло, немного сахара.

ЗИМНЕЕ ВАРЕНЬЕ

Корочки апельсинов, лимонов, мандаринов иные хозяйки сушат, иные делают из них цукаты. Но чаще всего их выбрасывают. А ведь из них можно приготовить вкусное «зимнее» варенье.

Сняв с фруктов корочки, опустить их в воду и вымачивать 2—3 дня, периодически меняя воду, чтобы сошла горечь. Потом пропустить корочки через мясорубку и эту массу варить с сахаром (пропорция 1:1). Можно добавить немного лимонной кислоты.

Варенье годится и в качестве начинки для пирогов, и к чаю.

И. СТАШКОВА.

МОДЕЛИ НОМЕРА

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

СВИТЕР-ПЛАТЬЕ С ОРНАМЕНТОМ

Размеры: 42/44 и 52/54

Данные для размера 52/54, отличающиеся от данных размера 42/44, заключены в скобки.

Материал: 400/450(500) г ниток серого цвета, 200/250(250) г черного и 150 г молочного. Спицы № 4 и 5, круговые спицы № 4 длиной 40 см.

Основной узор, спицы № 5 — лицевая гладь.

Плотность вязки: 17 п. и 23 р.=10×10 см.

Орнамент. Вязать лицевой гладью по схеме. 1 клетка=1 петля. Кромочную делать всегда из двух цветных нитей.

Резинка, спицы № 4:

1-й ряд (изнаночная сторона работы): кром., * 1 лиц., 4 изн., 1 лиц., от * повторять, кром.

2-й ряд (лицевая сторона работы): кром., * 1 изн., 2 п. снять на дополнительную спицу перед работой, 2 лиц., затем снятые петли провязать лицевыми, 1 изн., от * повторять, кром.

Ряды 1 и 2 повторять.

Спинка. Набрать на спицы 80/86(92) п. черными нитками и вязать 8 см резинкой. В последнем ряду равномерно добавить 11/13(15) п.=91/99(107) п.

Затем вязать 52 р. орнаментом таким образом: кром., от 5-й до 16-й п. раппорта (кром./кром., от 13-й до 16-й п. раппорта), 4 раза / 6 раз (6 раз) раппорт, от 1-й до 13-й п. / 1-ю п. (от 1-й до 5-й п.) раппорта, кром. После 52 рядов продолжать лицевой гладью серыми нитками. На высоте 41/42(43) см закрыть петли для пройм с обеих сторон работы таким образом: 1 раз 3 п., затем в каждом 2-м ряду 1×2 п. и 2×1 п. / 3×1 п. (4×1 п.)=77/83(89) п.

На высоте 66/68(70) см для образования выемки сразу закрыть средние 17 п. Затем с 2-х сторон от нее закрыть в каждом 2-м ряду 2×3 п.

Одновременно для скоса плеч закрыть в каждом 2-м ряду 3×8 п. / 3×9 п. (3×10 п.).

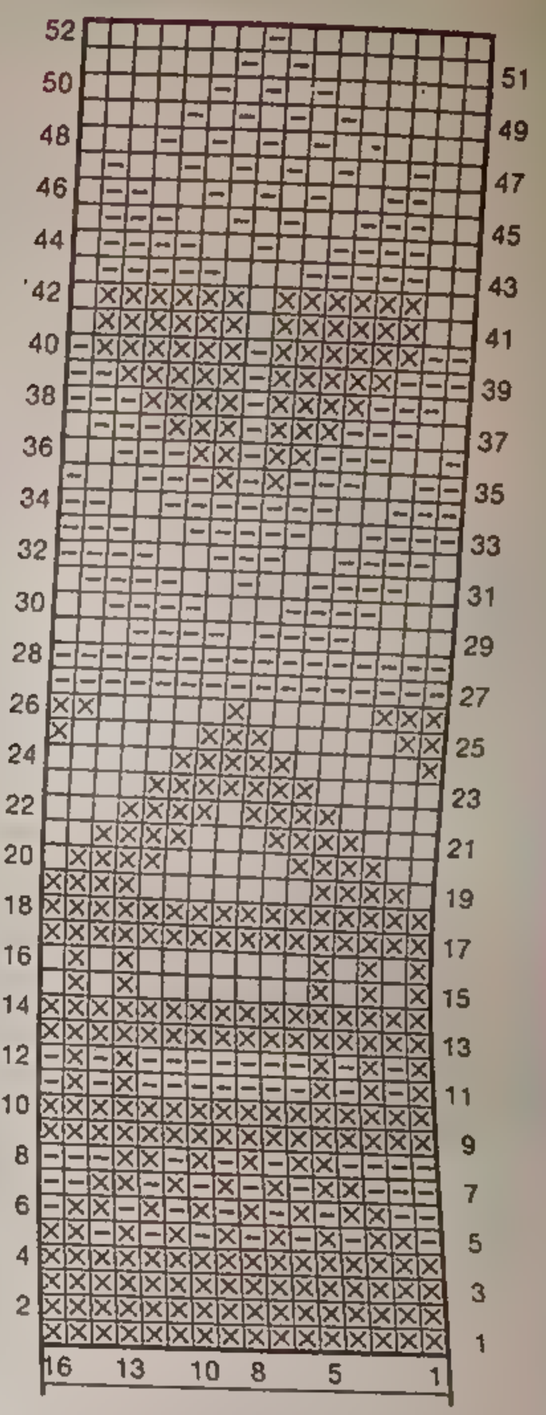
Перед. Выполнять как спинку, только вырез горловины делать на высоте 60/62(64) см, закрыв сразу 7 средних петель. Затем с двух сторон от него закрыть в каждом 2-м ряду 1×3 п., 2×2 п., 4×1 п.

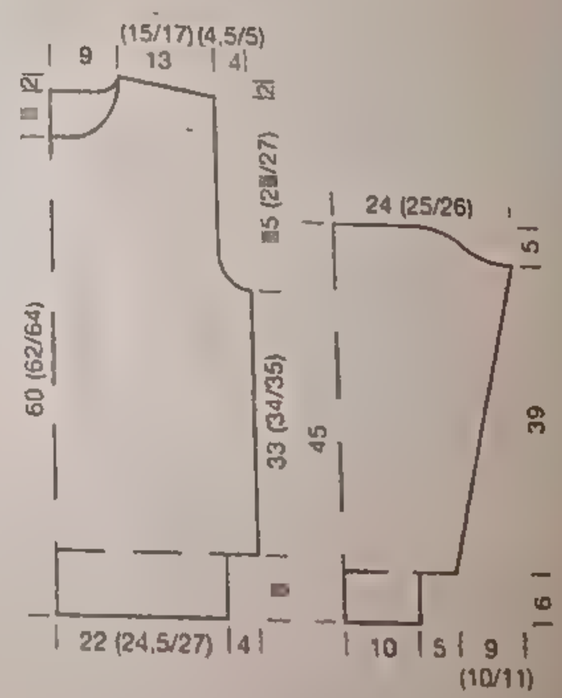
Рукав. Набрать на спицы 44 п. черными нитками и вязать 6 см резинкой. В последнем ряду равномерно добавить 9 п.=53 п.

Затем вязать 52 р. орнаментом таким образом: кром., от 8-й до 16-й п. раппорта, 2 раза раппорт, от 1-й до 10-й п. раппорта, кром. После 52 рядов рукав вязать серыми нитками. Одновременно для выполнения наклона рукава добавлять петли с двух сторон таким образом: для размера 42/44 в каждом 6-м ряду 7×1 п., затем чередуя 6-й и 4-й ряды 8×1 п., для размера 52/54, чередуя 4-й и 6-й ряды, 14×1 п. (6×1 п.) и в каждом 4-м ряду 3×1 п. (13×1 п.)=83/87(91) п.

На высоте 45 см закрыть для формирования головки рукава с двух сторон 1×2 п., затем в каждом 2-м ряду 3×1 п., 1×2 п., 1×3 п. Оставшиеся петли закрыть в один прием.

Отдельные части изделия натянуть и проутюжить через влажную ткань. Сшить все части и затем вшить рукава. Вокруг горловины набрать на круговые спицы 102 п. черными нитками и вязать 6 см резинкой.





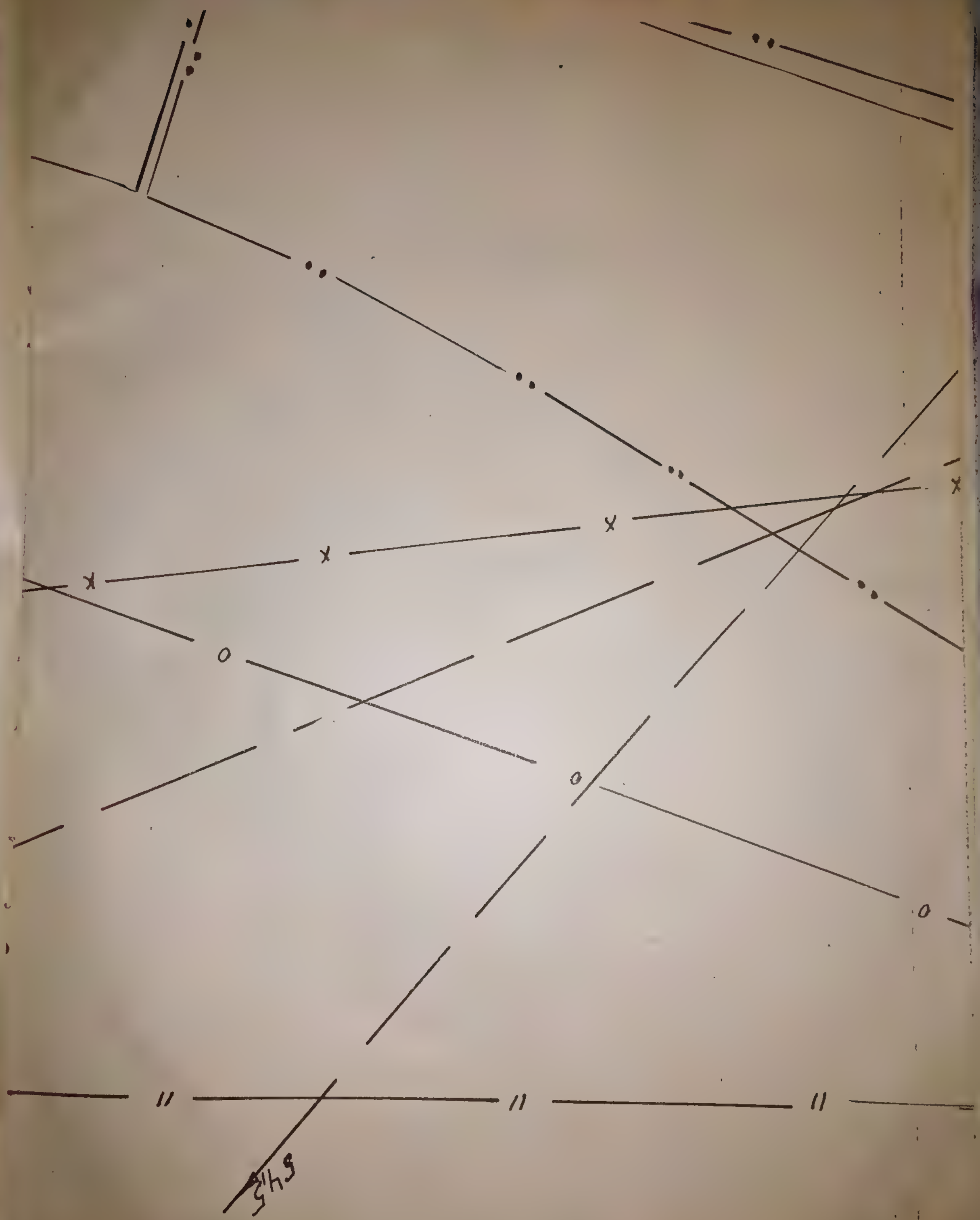
☐ — серый

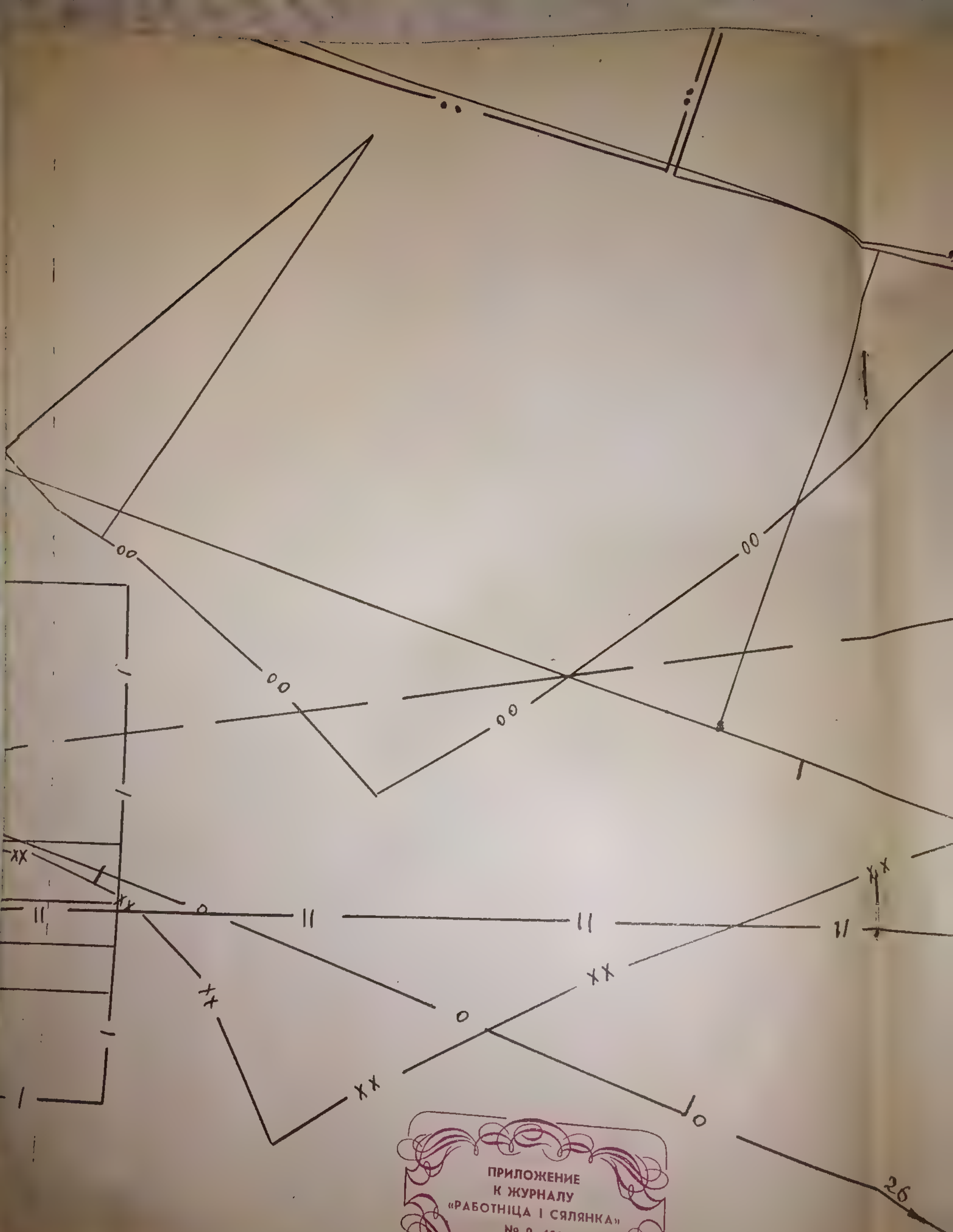
☒ — черный

⊠ — молочный

Раппорт=16 петель

Перевод с польского И. ВРУБЛЕВСКОЙ.



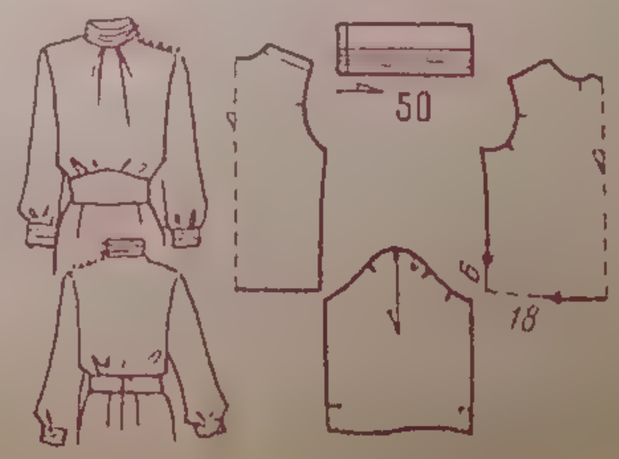

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 9, 1993

БЛУЗКА

164—96—104

1. Спинка — х — — 1 деталь
2. Перед — хх — — 1 деталь
3. Воротник-стойка —/— — 1 деталь
4. Рукав — // — — 2 детали

Манжета 22,5×12 см, ширина в готовом виде 6 см, запас на застежку 3 см. Лекало воротника и размер манжет даны осноровочные. Эти детали раскроите с припусками на застрачивание трех односторонних складок в горизонтальном направлении. Место расположения складок указано на детали воротника, на манжетах аналогично. На детали переда по горловине заложите мягкую встречную складку. На левой стороне плеча и на манжетах обработайте застежку на руликовых петлях. Нижний срез рукава присборите до 19,5 см.

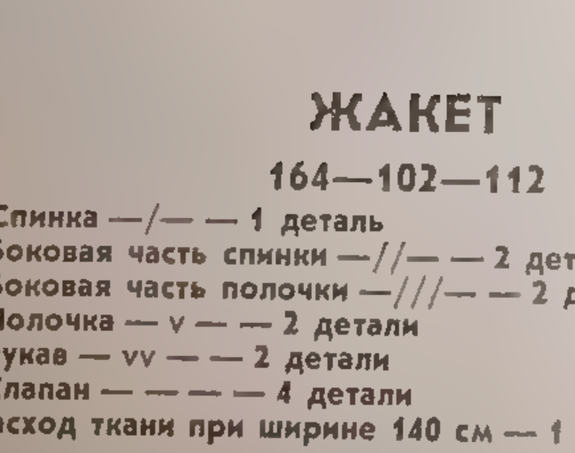


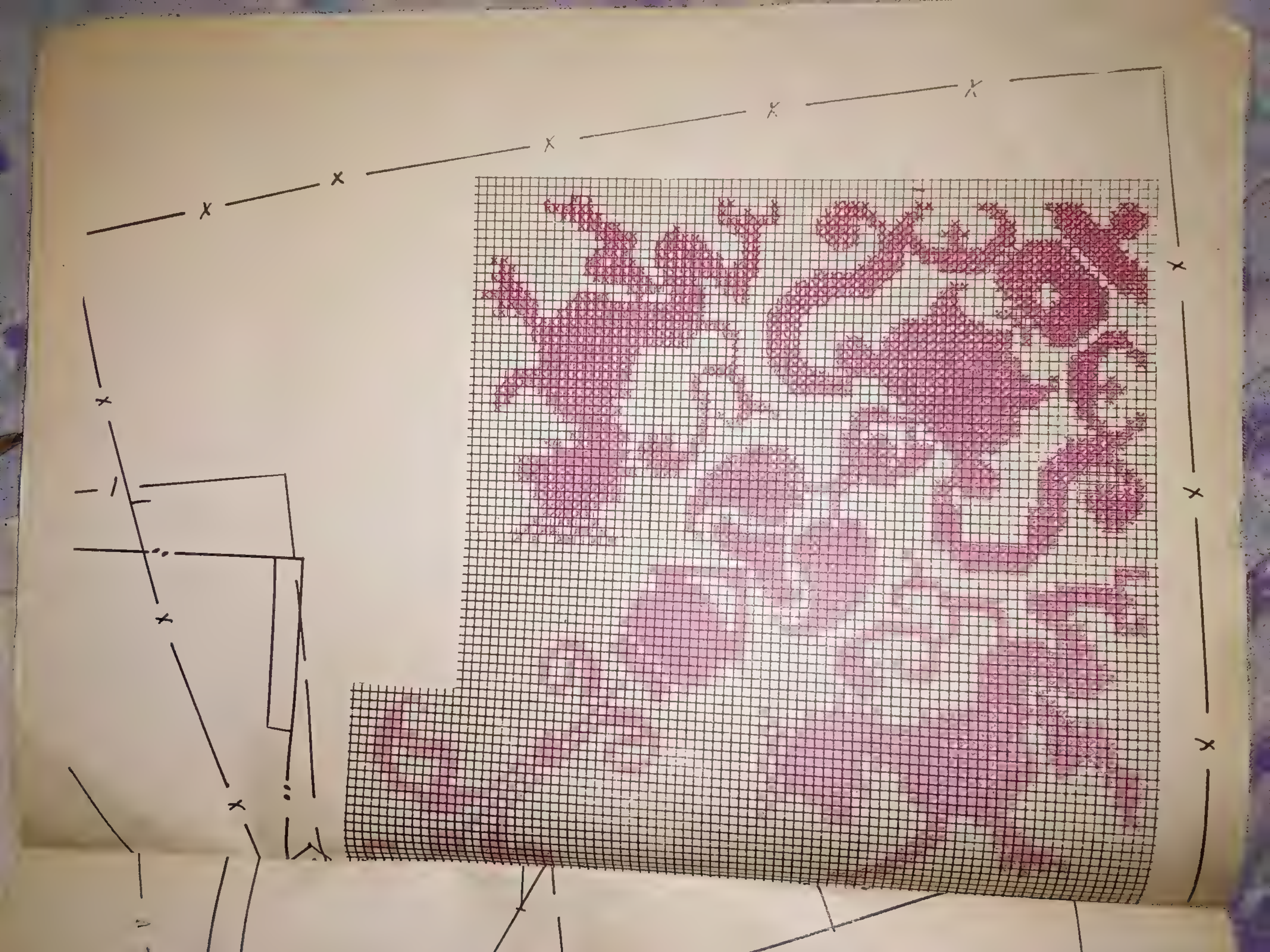
ЖАКЕТ

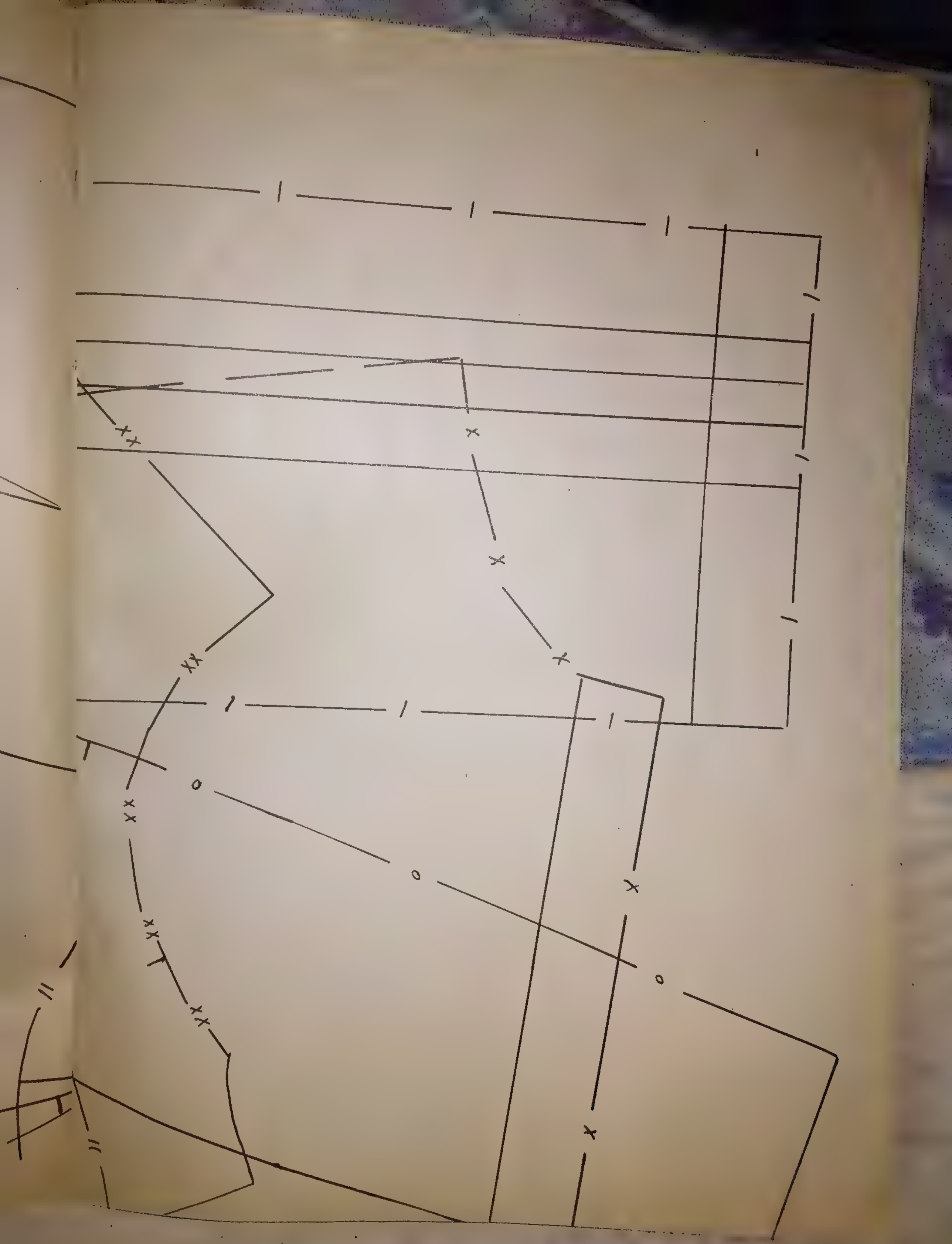
164—102—112

1. **Спинка —/— — 1 деталь**
2. **Боковая часть спинки —//— — 2 детали**
3. **Боковая часть полочки —///— — 2 детали**
4. **Полочка — v — — 2 детали**
5. **Рукав — vv — — 2 детали**
6. **Клапан — — — — 4 детали**

Расход ткани при ширине 140 см — 1 м 40 см.





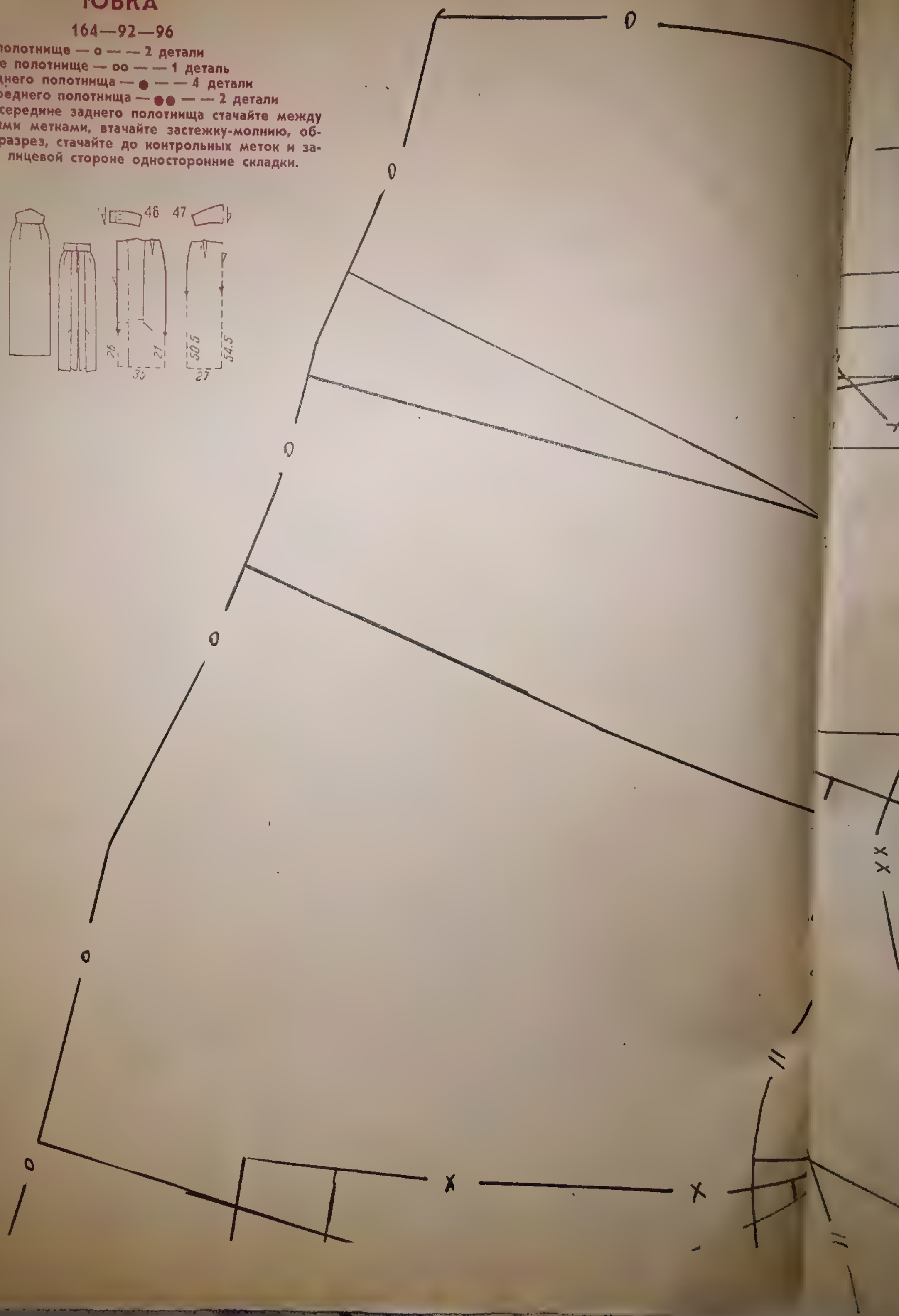


ЮБКА

164—92—96

1. Заднее полотнище — о — — 2 детали
2. Переднее полотнище — оо — — 1 деталь
3. Пояс заднего полотнища — ● — — 4 детали
4. Пояс переднего полотнища — ●● — — 2 детали

Шов по середине заднего полотнища стачайте между контрольными метками, втачайте застежку-молнию, обработайте разрез, стачайте до контрольных меток и закрепите по лицевой стороне односторонние складки.

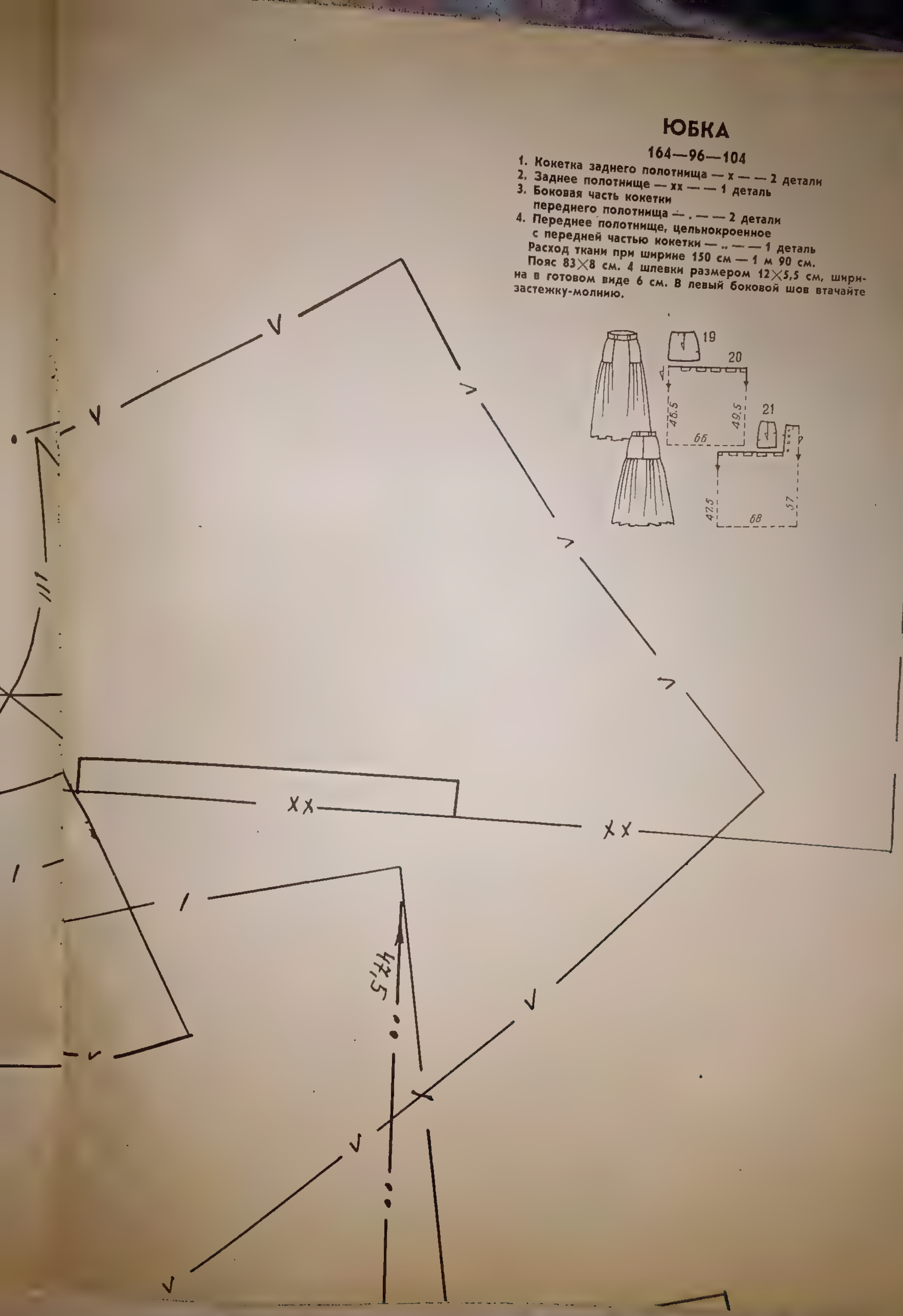


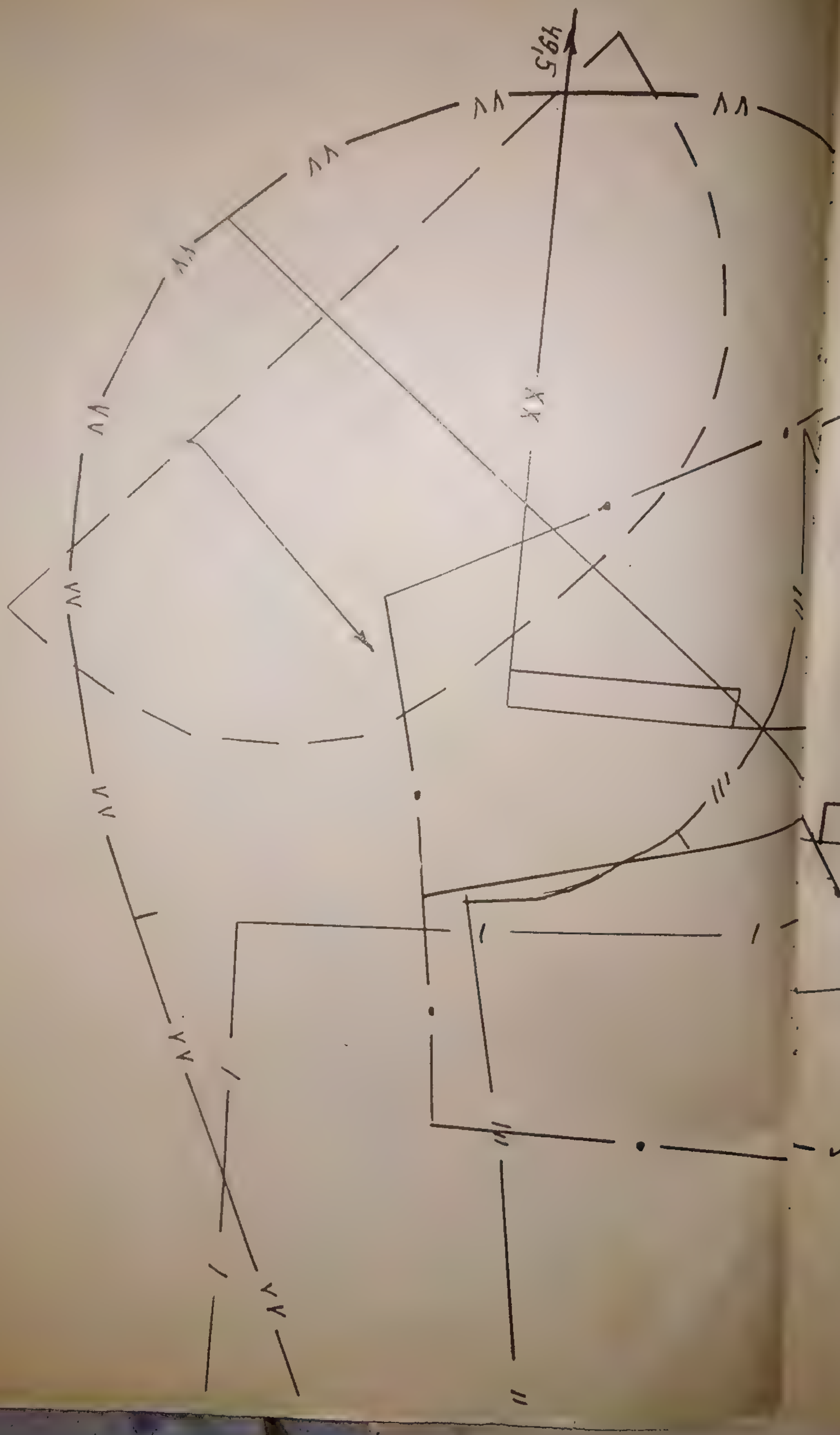
ЮБКА

164—96—104

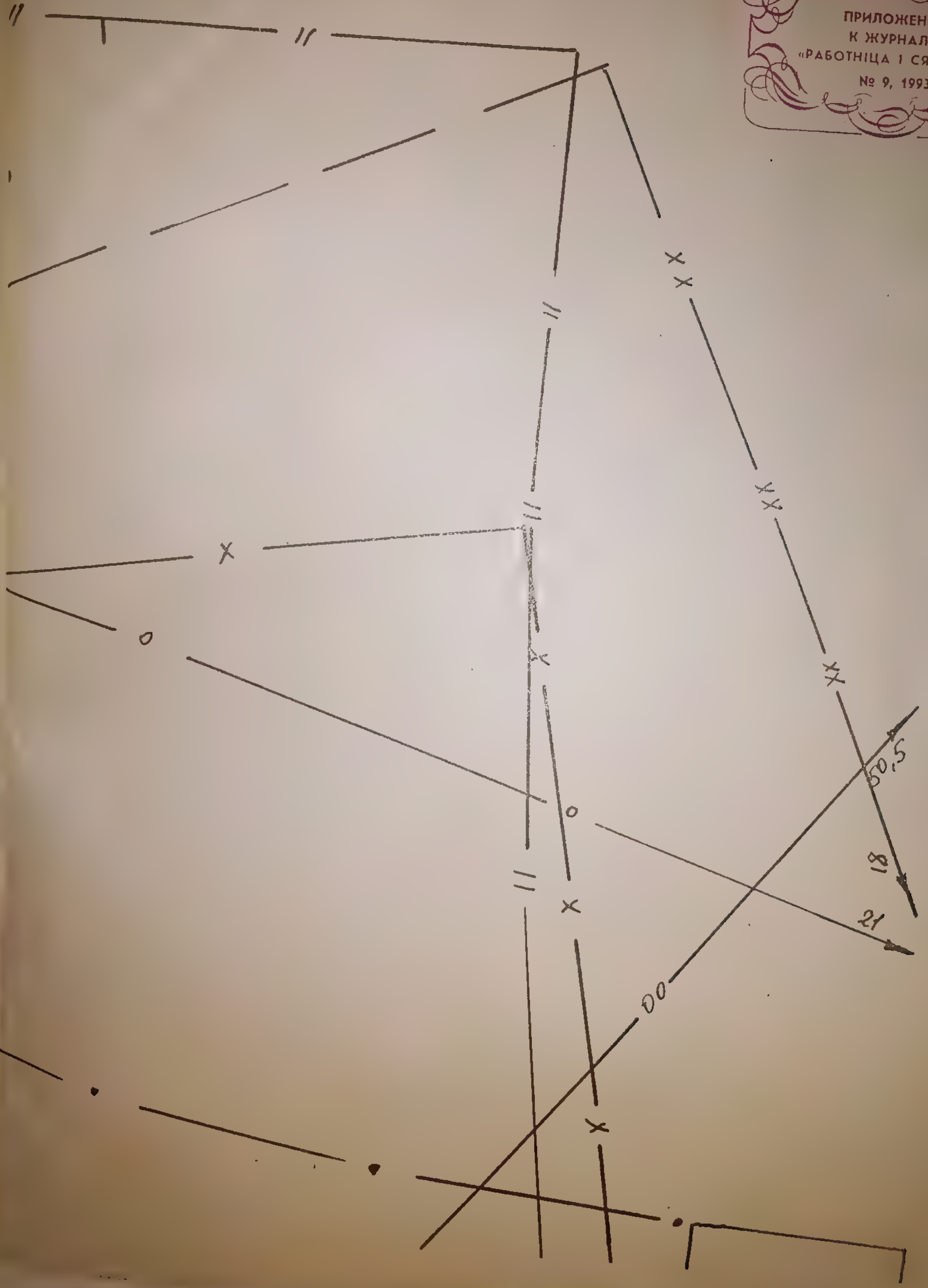
1. Кокетка заднего полотнища — х — — 2 детали
2. Заднее полотнище — хх — — 1 деталь
3. Боковая часть кокетки переднего полотнища — . — — 2 детали
4. Переднее полотнище, цельнокроенное с передней частью кокетки — .. — — 1 деталь

Расход ткани при ширине 150 см — 1 м 90 см. Пояс 83×8 см. 4 шлевки размером 12×5,5 см, ширина в готовом виде 6 см. В левый боковой шов втачайте застежку-молнию.





ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 9, 1993



НУЖНЫ НОВЫЕ ИДЕИ...

Каждый месяц буду прочитывать новую книгу или журнал. Я возьму там новые идеи!

Специально отведу в доме одну комнату, которая будет украшена только вещами, сделанными мною и членами моей семьи.

Каждый день буду придумывать и готовить какие-то новые блюда.

И к своей одежде я тоже стану подходить творчески. Порой какой-то маленький штрих может дать ошеломляющий эффект.

А если мы будем готовиться к какому-то семейному празднику, я придумаю столько интересного, что мой дом просто расцветет от разных необычных идей.

Я буду устраивать дома тематические вечера — каждый раз разные.

Я попробую серьезно заняться музыкой, или пением, или рисованием — чем-то таким, чему меня учили в детстве и к чему у меня есть способности.

Я постараюсь интереснее проводить вечера в выходные дни. Буду планировать их заранее.

Каждый месяц я буду один день с утра до вечера воображать себя на месте какого-то другого человека. Это откроет мне новые взгляды на жизнь и новые перспективы.

У меня появится какое-то новое увлечение — например, начну составлять для себя список советов, как стать счастливой. И другие женщины его также пусть почитают...

И сотворю себя...

Окончание. Начало в № 7—8.

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ И МЕСТО

Возьму себе за правило наводить порядок в доме как бы между делом. Например, проходя из одной комнаты в другую, подниму брошенную вещь и положу ее на место.

Буду составлять список дел, которые нужно сделать за день. На следующий день первым пунктом нового списка будет то, что я не успела сделать вчера.

Буду вести дневник. Дневник помогает как можно больше узнать из событий и встреч твоей жизни.

Раз в неделю я обязательно найду время, чтобы разобраться с бумагами, которые накопились.

Всему свое время и место. Я не стану обедать, сидя перед телевизором, рассматривать почту за обеденным столом, наносить косметику на кухне. Тогда не придется делать лишней уборки.

Каждую неделю я буду наводить порядок в своей сумочке, в одежном шкафу, в письменном столе.

Буду составлять список расходов на следующий месяц, руководствуясь ценами этого месяца.

Если в магазине или на базаре на ходу рассуждаешь, что еще из продуктов тебе нужно купить, обязательно что-то забудешь. Составлю список продуктов, которые обычно покупаю, и буду просматривать его перед тем, как соберусь пополнить запасы.

Я не стану претендовать на роль единственного организатора всех домашних дел. Часть организационных забот оставлю мужу. Стараться все до мелочей делать самой, лишь бы только было по-моему, а после жаловаться, что хозяйство меня полностью закабалило,— так жить я больше не стану!

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ОРНАМЕНТ

Вышивка

САМА СЕБЕ ДОКТОР

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ СРЕДСТВА

(Окончание)

Кордарон. Синонимы: трангорекс, амиодарон.

Под его влиянием приступы стенокардии исчезают или становятся значительно реже.

Дозы: Начинают с 0,2 г 3 раза в день во время или после еды. Через неделю дозу уменьшают до 0,1 г 3 раза или 0,2 г 2 раза в день. Курс лечения 2—3 недели.

Побочное действие: Тошнота, понос, повышенная раздражительность, эйфория. Длительное применение особенно у лиц пожилого возраста может вызвать брадикардию.

Противопоказания: Брадикардия, беременность, первые три месяца после инфаркта миокарда.

Курантил. Синоним: персантин.

Назначают при хронической коронарной недостаточности.

Дозы: Внутрь по 0,0125—0,025 г 3—6 раз в день.

Нитроглицерин. Синонимы: ангинин, тринитрол.

Расширяет коронарные артерии, сосуды мозга, расслабляет мускулатуру желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей. Поэтому применяется и при стенокардии, и при дискинезии желчевыводящих путей.

Дозы: По $^1/_2$—1 таблетке или 1—2 капли 0,5—1 % раствора под язык.

Побочное действие: шум в ушах, головная боль, коллапс.

Противопоказания: Глаукома, повышенное внутричерепное давление, острый инфаркт миокарда, с осторожностью — при атеросклерозе сосудов головного мозга.

Эринит. Синонимы: нитропентон, пентрил.

Оказывает коронарорасширяющее действие, но медленнее всасывается, чем нитроглицерин.

Дозы: Внутрь или под язык 0,01—0,02 г 2—3 раза в день.

Побочное действие: иногда понос, очень редко головная боль.

Противопоказания те же, что у нитроглицерина.

Аналогично действие нитросорбита. Его синонимы: карвасин, динитрат.

Сустак. Это одна из лекарственных форм нитроглицерина применяется только для предупреждения приступов стенокардии.

Дозы: Внутрь по 2,6 г (сустак-мите) 2 раза в день, при необходимости 6,4 мг (сустак-форте) на прием.

Противопоказания те же, что у нитроглицерина.

Фенигидин. Синоним: коринфар.

Вызывает длительное увеличение коронарного протока, снимает спазмы, понижает давление.

Дозы: под язык по 20 мг 2—3 раза в день. После приема лежать 30—60 мин.

Адельфан-эзидрекс. Действенен для всех форм гипертонической болезни.

Дозы: 1 таблетка 2—3 раза в день после еды.

Побочное действие: боль в эпигастральной области, заложенность носа, сонливость, урежение сердечных сокращений.

Противопоказания: тяжелая печеночная недостаточность.

Винкапан. Синонимы: винкатон, винканор.

Расширяет сосуды мозга, снижает давление, назначают в основном детям.

Дозы: внутрь по 0,005—0,01 г 2—3 раза в день.

Кристепин. Синоним: бринердин.

Благодаря составляющим трех механизмов действия лекарство оказывает наиболее разностороннее влияние на снижение артериального давления. Применяется при всех возможных формах гипертонии.

Дозы: по 1 драже в день. Если назначить 2—3 драже — быстро снизится давление, что не всегда хорошо. Иногда достаточно 1 драже в два дня.

Побочное действие: чувство усталости, головокружение, головная боль.

Раунатин. Синоним: рауназан.

Снижает давление и нормализует аритмию.

Дозы: Внутрь после еды 0,002—0,012 г в день.

Побочное действие: потливость, слабость, боль в области сердца.

Противопоказания: пониженное давление.

Сиднофарм. Синонимы: корватон, молсидомин.

Содержит вещество, относящееся к новому классу кордиотропных соединений, предохраняет кислородное голодание сердечной мышцы, хорошо помогает после инфаркта миокарда.

Дозы: по $^1/_2$—1 таблетке 2—3 раза в день после еды. Внутрь — эффект через 20 минут, под язык — 5—10 мин., продолжительность 6—8 часов.

Противопоказания: кардиогенный шок и тяжелый упадок давления.

Но-шпа. Синоним: дротавер.

Хорошо снимает спазмы желудка, кишечника, сердечных сосудов, печени, желчного пузыря.

Дозы: внутрь по 0,04—0,08 г 2—3 раза в день.

Побочное действие: головокружение, сердцебиение, потливость, аллергический дерматит.

Теофедрин. Принимают при бронхиальной астме. По $^1/_2$—1 таблетке 1 раз в день.

ПОВЕРИМ И ПРОВЕРИМ

«Болят ноги и руки». Такие жалобы часто встречаются в письмах читателей. Многие просят рассказать о таком средстве, как бишофит, о его лечебной силе. Одну из публикаций о бишофите печатаем и мы в этом номере. Возможно, кому-либо он поможет выздороветь.

БИШОФИТ — сверхкрепкий бромный хлоридный магниевый рассол с различными микроэлементами, формирующийся в артезианских бассейнах. В последнее время продают в аптеках и даже хозмагах.

Применяют бишофит в виде ванн при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, в комплексном лечении деформирующего остеоартроза и остеохондроза вне стадии обострения, при давности заболеваний не более пяти лет.

Больным с неврологическими проявлениями остеохондроза позвоночника и детским церебральным параличом, а также страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, назначают компрессы с бишофитом. В домашних условиях сделать компресс несложно. Сустав, область поясницы, шеи или любой другой болезненный участок тела сначала нужно согреть. Используйте для этого обычный рефлектор или грелку в течение трех минут. На блюдце налейте 20—30 граммов подогретого до 38—40 градусов бишофита и, смачивая пальцы рассолом, слегка вотрите его в кожу, как бы массируя ее в течение 3—5 минут. Затем оставшимся рассолом пропитайте марлю, наложите ее на болезненный участок тела, накройте вощеной бумагой, поверх — ватой и забинтуйте, как при обычном согревающем компрессе. Процедуру лучше делать на ночь, оставляя компресс на 8—10 часов. Утром снимите марлю, смоченную бишофитом, смойте с кожи его остатки теплой водой.

Процедуры надо делать через день: если делать компрессы ежедневно, может возникнуть раздражение кожи. В таком случае компрессы прекращают накладывать, смазывают кожу вазелином или детским кремом, и когда раздражение исчезнет, процедуры можно возобновить. Одновременно накладывать компрессы можно не более чем на 2—3 крупных сустава.

Страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы разрешается накладывать компресс лишь на один сустав, а длительность процедуры следует сократить до 6—7 часов. Для детей рассол наполовину разводят водой.

При значительном обострении или непереносимости процедур их отменяют. Когда можно повторить курс лечения, скажет врач, но обычно не ранее чем через 2—3 месяца.

ЧАЙ НА ГРЯДКЕ

В последние 20—30 лет мы так привыкли к чаю, что не можем отказаться от него и сейчас, хотя он стал страшно дорогим. Но ведь не всегда был у нас привозной чай, и люди делали чай из трав. Многие из них считают, что напиток из белорусских трав лучше всяких грузинских, азербайджанских и других «чаёв». Поверила в это, когда меня однажды угостили чаем из душицы.

Душица обыкновенная (чудесно звучит ее белорусское название — мацярдушка) — многолетнее травянистое растение. Цветет в июне—августе. Но все реже мы встречаем его в лесу, и люди начали переносить душицу на грядки в огороде. Здесь она растет более пышная, красивым компактным кустом с лилово-розовыми и светло-пурпурными цветками, которые эффектно выглядят на фоне яркой зелени. На чай срезают верхние части стеблей длиной до 20 см с листьями и соцветиями. Напиток из душицы успокаивающе действует на центральную нервную систему, помогает от бессонницы, повышает аппетит и улучшает пищеварение. Мои знакомые, которые давно выращивают душицу, утверждают, что травы этой хватает для семьи на всю зиму с площади в один квадратный метр.

Всем известна **ромашка аптечная**, которую в народе называют румянком. Однолетнее травянистое растение. Цветет с мая до августа. Цветки собирают в начале цветения в хорошую солнечную погоду и сушат на воздухе в тени. Настой из ромашки (одна столовая ложка на стакан кипятка) применяют при мигрени, повышенной возбудимости, воспалении печени и других болезнях. Но ведь его можно использовать и как заварку для чая. В литературе о лекарственных травах говорится, что в цветках ромашки содержится до пяти процентов эфирного масла, которое учащает ритм сердца и расширяет сосуды головного мозга, в них обнаружено большое количество органических кислот, а также витамины, горькие вещества, сахара, белки и другие биологически активные соединения. Такой ансамбль достоинств ромашки говорит в пользу ее разведения на каждом огороде, даче. Я видела цветущую белую грядку ромашки аптечной у старой деревенской женщины, мы пили вкусный ароматный чай, и с тех пор развожу это растение у себя. Только, видимо, семена ее надо подсевать каждой весной, потому что если она сама насевается, то растет в разных местах огорода и нечаянно выпалывается вместе с сорняками. Иногда ромашку заваривают вместе с другими травами, например, с мятой.

Мята — многолетнее травянистое растение с сильным, своеобразным запахом. Оптимальный срок сбора травы — время, когда распустится половина цветков. Однако не всем нравится вкус и запах мяты, и я посоветовала бы посадить в грядке **мелиссу** — растение с лимонным запахом. Для чая собирают листья и верхушки побегов в начале цветения. Мелисса растет до 50—120 см высотой, цветки беловатые или розовые, украшают собой огород с июня до сентября. Имею два кустика мелиссы и очень берегу их. Необыкновенным чаем угостили меня в одной из командировок. Темно-вишневого цвета, с приятным запахом. Оказалось, это был всего-навсего **зверобой** в компоненте с редким лесным растением, которое они себе тоже занесли в огород. Хозяйка рассказала, что долго болела желудком, врач выписал экстракт зверобоя, но в аптеке она его не нашла. Тогда начала заваривать чай из зверобоя ежедневно, иногда в смеси с другими травами, боли в желудке исчезли. Заботливо выращивает она зверобой в уголке огорода. А в этом году я увидела зверобой, посаженный по краям одного дачного участка в нашем садоводческом товариществе. Кроме того, что он годится на чай, он очень красиво смотрится на огороде. Так что и зверобой (белорусское название — святаяннік, по-народному — трава святого Яна), как некогда ромашка, возможно, перейдет в культуру.

На лесных опушках и полянах, вырубках, в светлых лесах и старых ельниках, на окраинах болот растет маленькое растение с золотистыми цветочками из четырех лепестков. Это **лапчатка прямостоячая** (другие названия — узик, дубровка, калган) — тоже многолетнее травянистое растение. Растение маленькое, но обладает большой силой, еще в средние века применялось при желудочных и кишечных коликах, дизентерии, язвенной болезни желудка. Рекомендуется также при болезни Боткина. Но его можно использовать и как заварку для чая. Для этого заготавливают корневища растения в июле — сентябре, старательно моют в холодной воде. Сушат на открытом воздухе.

Я часто подхожу и любуюсь кустиками калгана на своем дачном участке — показал его мне в лесу и посоветовал перенести на огород знакомый лесник, который и сам пил чай из калгана.

Говорят, можно делать чай из укропа, тмина, сельдерея, петрушки... А если ко всему засушить листья малины, черной смородины, плоды шиповника, то какое многообразие чайных напитков можно иметь на протяжении длинной зимы! А с ними — и здоровье, потому что лекарственные травы не только лечат, они предупреждают болезни.

Возможно, кто-то знает и другие «чайные» растения, я же ограничилась теми, которые выращиваю сама и которые «приняла» моя семья. И мы как-то не испытываем ностальгии по индийскому, китайскому чаю или бразильскому кофе.

З. МАЛАШЕВИЧ.

ЛИСТОК КАЛЕНДАРЯ

Музыка Э. ЗАРИЦКОГО

Слова Н. ТРЕТЬЯКОВА

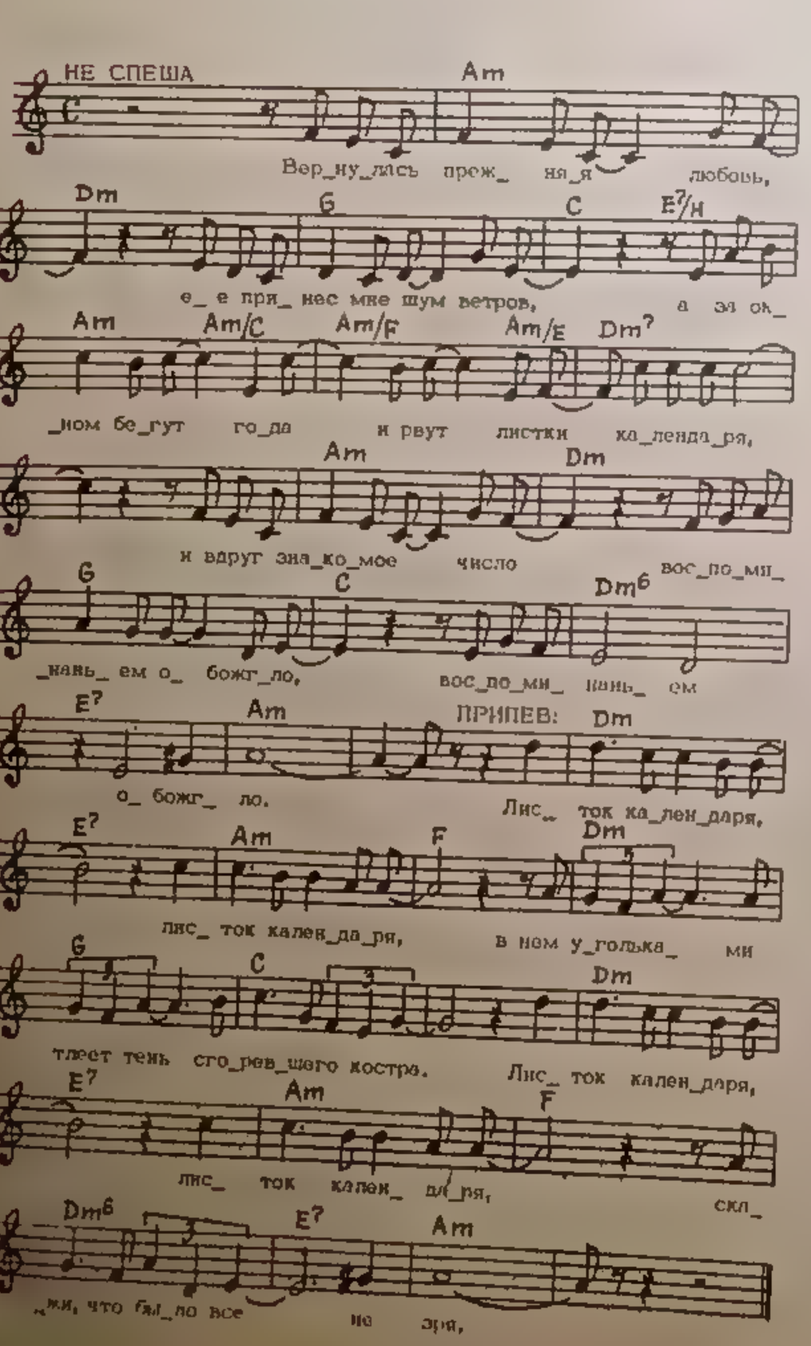
Вернулась прежняя любовь,
Ее принес мне шум ветров,
А за окном бегут года
И рвут листки календаря,
И вдруг знакомое число
Воспоминаньем обожгло.

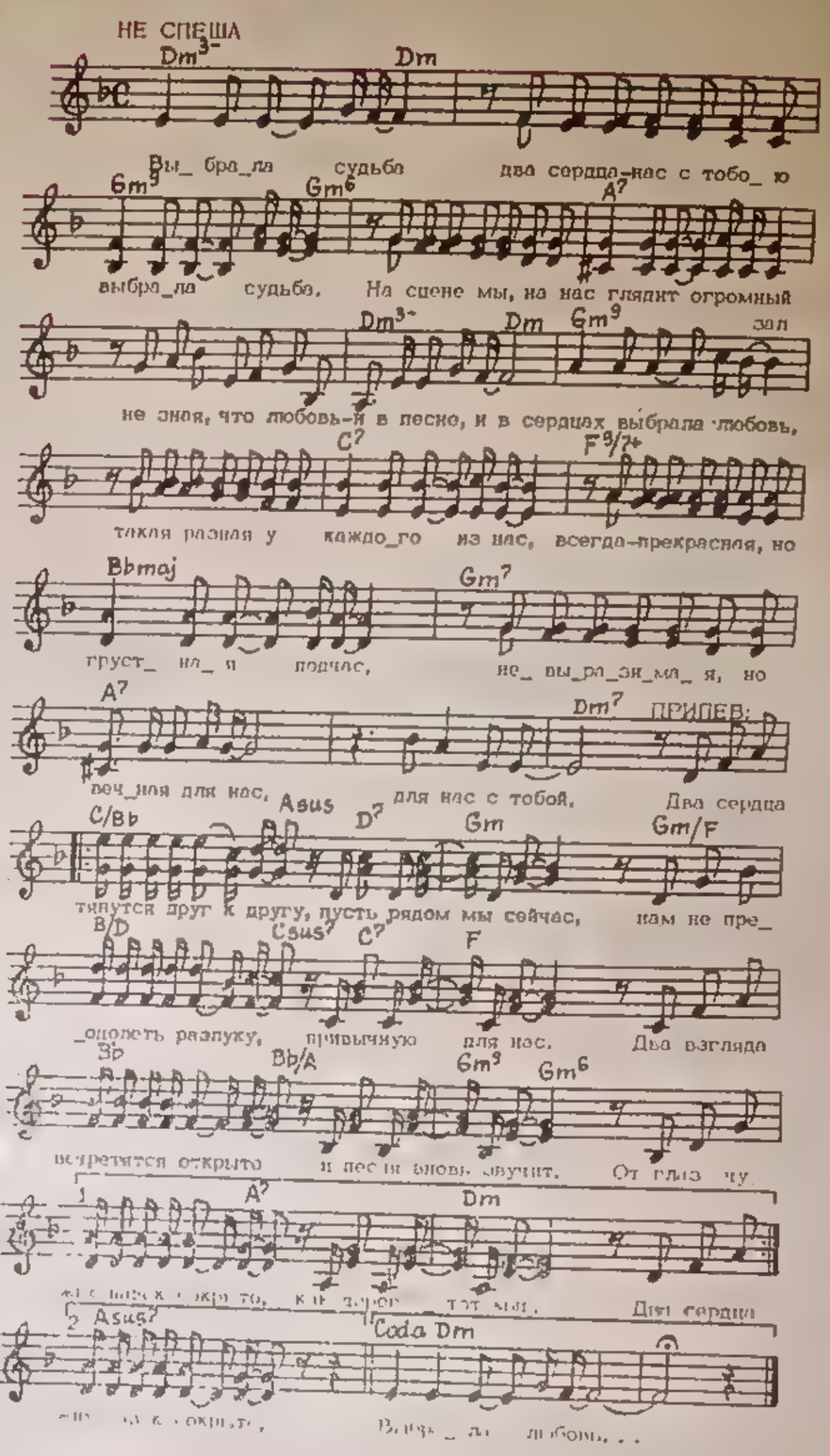
ПРИПЕВ: Листок календаря, листок календаря,
В нем угольками тлеет тень
сгоревшего костра.
Листок календаря, листок календаря,
Скажи, что было все не зря.

К листку притронувшись рукой,
Вновь слышу голос тихий твой,
На крыльях памяти лечу,
И все найти тебя хочу,
Бегу назад сквозь мудрость лет,
Но заметает время след.

ПРИПЕВ.

Мелькают желтые листы,
Сжигая в прошлое мосты.
И в небе падает звезда,
И ты глядишь издалека.
Что потерял, то не вернешь,
Но посмотри, как мир хорош.





ДВА СЕРДЦА

Музыка Э. ЗАРИЦКОГО

Слова Л. ЗАРИЦКОЙ

Выбрала судьба
Два сердца — нас с тобою выбрала судьба.
На сцене мы, на нас глядит огромный зал
Не зная, что любовь — и в песне, и в сердцах.
Выбрала любовь,
Такая разная у каждого из нас,
Всегда — прекрасная, но грустная подчас,
Невыразимая и вечная для нас,
Для нас с тобой.
ПРИПЕВ: Два сердца тянутся друг к другу,
Пусть рядом мы сейчас,
Нам не преодолеть разлуку,
Привычную для нас.
Два взгляда встретятся открыто
И песня вновь звучит.
От глаз чужих навек сокрыто,
Как дорог этот миг.
Можно ли любить,
Когда любовь свою лишь в сердце берегу,
Когда о ней тебе сказать я не могу,
И время тоже не подвластно никому.
Несколько минут
Судьба дала нам только, несколько минут,
Пока на сцене мы, и музыка звучит,
С тобою песня нас на несколько минут
Соединит.
ПРИПЕВ.

ГАЛАДАЙЦЕ... НА ЗДАРОЎЕ

акіян! Гэтага можна пазбегнуць. Як!

Давайце ўспомнім гісторыю. Увесь час людзі свята прытрымліваліся праваслаўнага паста, дзеля захавання здароўя і працаздольнасці рэгулярна праводзілі аскезы — самаадрачэнне ад ежы — на працягу 2—3 сядміц (тыдняў) у залежнасці ад указанняў царкоўнага календара. Зараз пост набыў навуковае абгрунтаванне і новую назву — разгрузачна-дыетычная тэрапія (РДТ). У народзе яе называюць лячэбным галаданнем. Гэты метад стаў асабліва шырока ўжывацца ў Беларусі пасля Чарнобыля.

Лячэбнае галаданне — гэта абсалютны пост, які захоўвае працаздольнасць, бадзёрасць і яснасць розуму. Пры гэтым няма адчування голаду ці слабасці. Але перш за ўсё трэба сустрэцца з урачом, выявіць, ці не проціпаказана разгрузачна-дыетычная тэрапія менавіта вам. І ў час лячэбнага галадання трэба строга прытрымлівацца парад урача.

Ужо на трэці дзень РДТ пераключае арганізм на ўнутраны, больш каштоўны від жыўлення, пры якім «з'ядаюцца» або выводзяцца з арганізма ў першую чаргу тлушчы, шлакі, недаакісленыя прадукты абмену, хранічныя ачагі інфекцый: мікробы, вірусы, грыбкі, пухліны, розныя забруджванні, у тым ліку і радыенукліды, што паніжае прамянёвую нагрузку.

На 8—9 суткі знікаюць шматгадовыя мазалі і так званыя «костачкі» на нагах, якія прычыняюць нясцерпныя пакуты, асабліва модніцам.

Галоўнае адрозненне РДТ ад звычайнага харчовага рэжыму ў тым, што яна аднаўляе імунны апарат чалавека, паляпшае работу ўсіх яго органаў і сістэм, забяспечвае паўнацэннае харчаванне кожнай клеткі. Адначасова змяняецца сакрэцыя страўнікава-кішэчнага тракту: гніласная флора гіне, актывізуецца кісламалочнае браджэнне, як у доўгажыхароў ці ёгаў. Як правіла, у час лячэбнага галадання людзі не хварэюць, нават калі «гуляюць» інфекцыі.

Ачышчаецца і мозг. Прасвятленне наступае на 12—14 суткі. І. А. Бунін сведчыў: Л. М. Талстой па прыкладу старажытнарускіх іканапісцаў старанна пасціўся перад тым, як пачаць пісаць новы твор.

Дзе і з чаго пачаць лячэбнае галаданне? Спецыялісты мінскага аздараўленчага комплексу «Мара» (вул. Камсамольская, 15-а) за тры гады працы дапамаглі тысячам людзей пазбавіцца лішняй вагі, а заадно і астэахандрозу, астмы, поліартрыту, хвароб сэрца, сасудаў, печані, нырак і інш.

Нашы пацыенты не ведаюць, што такое бальнічны ложак: у клініках нават паветра забруджана хімія. Ім не патрэбны лісткі непрацаздольнасці. Яны ўвесь час лячэбнага галадання адчуваюць сябе здаровымі. Але, яшчэ раз падкрэслю, РДТ можна пачынаць толькі пад наглядам урача.

Вось чаму мы і запрашаем у наш комплекс на стажыроўку ўрачоў з буйных гарадоў былога Саюза. Давайце разам дапаможам нашым жанчынам стаць здаровымі і прыгожымі. Магчыма, заўтра тыя ж французанкі ці немкі паедуць не ў ЗША танцаваць, а да нас. Дарэчы, ужо працуе філіял нашага комплексу ў Кракаве, вядзем перамовы аб аналагічным філіяле ў Таронта.

В. БАБРОВІЧ,
дырэктар комплексу «МАРА».

КАРЫСНА ВЕДАЦЬ

ня хвароб. Давайце прыслухаемся да некаторых рэкамендацый.

Перыяд максімальнай рызыкі інфаркту міякарда наступае праз дзве — тры гадзіны пасля абуджэння. Існуючая думка, што адны з нас — ранішнія людзі, або «жаўрукі», а другія — вячэрнія, або «совы», цяпер атрымала пацвярджэнне. Вымярэнне сутачных рытмаў у «жаўрукоў» паказала, што максімальная частата сардэчных скарачэнняў назіраецца ў іх у 13—14 гадзін. У «соў» гэты пік прыпадае на перыяд з 17 гадзін да 18.30. У «жаўрукоў» стымулюючы гармон адрэналін найбольш актыўна выпрацоўваецца раніцай, а затым на працягу дня адбываецца паступовае зніжэнне працаздольнасці. «Совы» пачынаюць дзень запаволена, адрэналін выпрацоўваецца ў іх больш раўнамерна, а працаздольнасць на працягу дня павышаецца, дасягаючы максімуму ў раннія вячэрнія часы. Доўгачасовая памяць найбольш актыўная з 18.30 да 20.30 — гэта аптымальны час для вучобы.

Між іншым, нашы сутачныя рытмы могуць і азмрочыць раннія вячэрнія гадзіны. На іх прыпадае другі сутачны пік сардэчных прыступаў, на шчасце, ніжэйшы за ранішні.

Студэнты часта займаюцца зубрэннем па начах і раніцай. Аднак даследаванні паказваюць, што на гэтым этапе сутачнага цыкла доўгачасовая памяць, разуменне і засваенне матэрыялу самыя нізкія.

Для большасці з нас сон — гэта час абнаўлення. На працягу першых 90 хвілін сну ўтрыманне гармону росту, які садзейнічае рэгенерацыі арганізма, дасягае максімуму. А ў цяжарных жанчын схваткі часцей за ўсё пачынаюцца паміж апоўначчу і 4 гадзінамі раніцы.

Зразумеўшы, як працуе наш унутраны гадзіннік, мы можам палепшыць сваё здароўе і падоўжыць жыццё. Не ведаючы, напрыклад, што тэмпература цела на працягу дня падымаецца на 0,5—1 градус, мы можам няправільна інтэрпрэтаваць паказанні тэрмометра. Калі ў вас 37,2 °С у 5 гадзін вечара — вы зусім здаровыя. У 7 гадзін раніцы такая тэмпература прадказвае захворванне.

Уздзеянне лякарстваў таксама падпарадкоўваецца біялагічным рытмам. Некаторыя лякарствы, якія адпускаюцца па рэцэптах, могуць зменшыць рызыку сардэчнага прыступу раніцай.

Апрача лякарстваў, існуе шэраг іншых спосабаў зменшыць ранішні стрэс, а магчыма, і ранішнюю рызыку. Пастаўце будзільнік на некалькі хвілін раней — у вас будзе час пацягнуцца ў пасцелі, як гэта робяць кошкі і сабакі. Гэта садзейнічае адтоку ад канечнасцей крыві, якая прыліла за ноч. Не спяшайцеся, адпраўляючы дзяцей у школу ці збіраючыся на работу, бо вы падвяргаеце сябе не толькі фізічнаму, але і эмацыянальнаму стрэсу. Не рабіце сабе тэмпературны шок вельмі гарачым і халодным душам: ад гэтага можа падняцца крывяны ціск. Абавязкова паснедайце. Адмова ад снедання прыводзіць да прыкметнага павышэння актыўнасці трамбацытаў крыві і можа садзейнічаць сардэчным прыступам у ранішнія часы.

Каб не адчуваць сябе разбітым у панядзелак раніцай, не мяняйце свой рэжым дня ў выхадныя. Натуральны біялагічны цыкл арганізма складае каля 25 гадзін. На працягу тыдня стрэлкі гадзінніка, рэгулярны прыём ежы, графік работы і многае іншае дапамагаюць вашаму арганізму штодзённа прыстасоўвацца да 24-гадзіннага рэжыму. А ў выхадныя міжволі хочацца дазволіць унутранаму гадзінніку «пайсці наперад»: у пятніцу і суботу пазней легчы, а ў суботу і нядзелю больш паспаць. У выніку парушаецца ваш сутачны рытм, а гэта — непажаданы стрэс.

Выкарыстоўваючы цыклы біялагічнага гадзінніка з карысцю для сябе, вы зможаце зменшыць штодзённую небяспеку і падоўжыць ваша жыццё.

Анатоль ЗЭКАЎ

ЯК ВОЖЫК КАЛЮЧКІ НАБЫЎ

КАЗКА

Даўным-даўно гэта было. Нават не сто і не дзвесце гадоў назад, а куды болей. Яшчэ і людзі не жылі на нашай зямлі, а адны толькі птушкі лёталі ды звяры блукалі па лясах дрымучых. А лясы вакол стаялі вечназялёныя, бо не было тады на зямлі ні восені, ні зімы, ні вясны. Круглы год — адно лета!

Магчыма, жылі б звяры і не ведалі ніякіх турбот, ды раптам здарылася непрадбачанае. А калі праўду казаць, то нічога яшчэ і здарыцца не паспела, адно што сарока на хвасце трывожную вестку прынесла. Так і так, маўляў, суровае выпрабаванне чакае усіх нас, бо аднекуль здалёк ляціць дванаццацігаловае страшыдла і нясе вялізную белую прасціну. Кажуць, калі той прасцінои накрыць зямлю, то ўмомант асыплецца лістота з дрэў, пажухне трава на лугах, ледзяным панцырам рэкі ды азеры зацягне, белымі крупамі усе вакольле засыпле. А самае галоўнае — на дварэ так пахаладае, што ніякага ратунку не будзе.

Пачуўшы сарочую вестку, замітусіліся звяры. Гэта ж не жартачкі — халадэча акая! А яны прывыклі жыць у сытасці ды ў цяпле, ніхто ніякай апраткі цеплай не мае. І вырашылі тады звяры ў лясную краму бегчы, каб хутчэй цёплыя футры набыць.

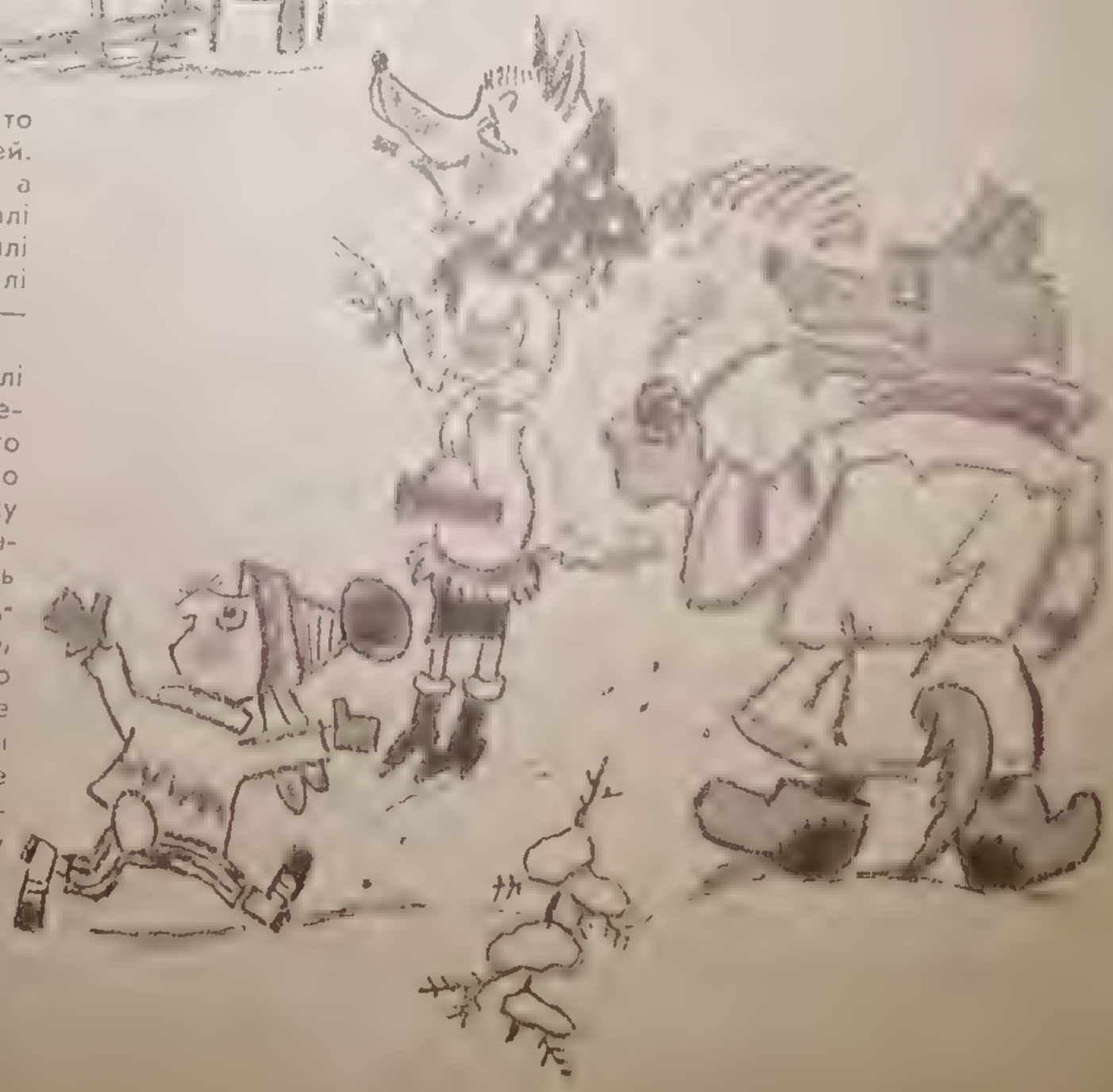
Затое, калі загула завея, усе яны былі ўхутаны ў такія апраткі, што ніякі мароз не палохау іх. Завея лютуе, скуголіць, мароз трашчыць, страляе, а лясныя насельнікі-звяры, як і раней, па лесе гойсаюць. Зайка — у белым футры, Ліска — у рыжым, Воук — у шэрым.

Выбег з норкі Вожык. Але і кроку не ступіў, як змерз. Закалаціўся ад халадэчы і зразумеў, якую памылку зрабіў, калі разам з усімі звярамі паленаваўся ў краму зазірнуць. Яны і клікалі, ды Вожык лапкай адмахнуўся, не даў веры навіне, што сарока з-за трыдзевяць зямель прынесла.

І як ні холадна было, аднак нічога не зробіш — патупаў у краму. А там ужо да гэтага часу не толькі футры, а і ўсе тавары разабралі. Хіба што адны іголкі і засталіся на паліцах ляжаць. Пастаяў-пабедаваў Вожык, а потым падумаў: хоць іх вазьму. Так і зрабіў.

Прыбег у норку, абляпіўся іголкамі — што ні кажы, а цяплей усё ж.

З таго часу ўсе звяры носяць цёплыя футры, а Вожык так і жыве — увесь у іголках.



Мал. И. ГРАМЫКІ

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АНУ́ЧА — тряпка.
ВАВЁРКА — белка.
ВА́ГІ — весы.
ВЁСКА — деревня.
ВО́ДАР — запах, аромат.
ВО́ЖЫК — ёжик.
ВЯСЁЛЛЕ — свадьба.
ГАДЗІ́НА — час.
ГА́НДАЛЬ — торговля.
ГА́НЬБА — позор.
ДЗІКУ́НСТВА — дикость.
ЗАПА́ЛКІ — спички.
ЗДО́ЛЬНАСЦЬ — способность.
ЗДРА́ДА — предательство.
ЗЛАЧЫ́НСТВА — преступление.
КАРЫ́СНЫ — полезный.
КАШТО́ЎНАСЦЬ — ценность.
КАХА́ННЕ — любовь.
КРА́МА — магазин, лавка.
ЛЁС — судьба.
МАЛА́НКА — молния.
МА́РА — мечта.
НЕБЯСПЕ́КА — опасность.
НЫ́РКІ — почки.
ПАКУ́ТЫ — муки, мучения.
ПАЛО́ХАЦЬ — пугать.
ПАРА́ДА — совет.
ПЕ́КЛА — ад.
ПЛЁН — итог, результат.
ПРЫВА́ТНЫ — частный.
ПУ́ХЛІНА — опухоль.
РЫ́ЗЫКА — риск.
РЭЧ — вещь.
СВЯ́ТА — праздник.
СКА́РГА — жалоба.
СКРЫ́НКА — ящичек.
СНЕ́ДАЦЬ — завтракать.
СО́РАМ — стыд.
СТО́С — стопка.
СТРА́ЎНІК — желудок.
СЦЯЖЫ́НА — тропа.
ТАЁМНАЯ — таинственная.
УПЛЫ́Ў — влияние.
УТУ́ЛЬНЫ — уютный.
ЦУКЕ́РКА — конфета.
ЦЭ́ГЛА — кирпич.
ЦЯЖА́РНАСЦЬ — беременность.
ШЛЮБ — брак, женитьба.

Мужчынскія легенды аб жанчынах

У дзень нараджэння мужа жонка крычыць яму з другога пакоя:
— Ты не ўяўляеш, які цудоўны падарунак я купіла табе на імяніны!
— Пакажы.
— Пачакай крыху, зараз я яго надзену...

Жонка пытаецца ў мужа:
— Што табе падарыць на дзень нараджэння!
— Хвіліну маўчання.

Жонка і муж стаяць ля акна.
— Бачыш, які клапатлівы муж у некага! Нават сам бялізну з вяроўкі здымае,— сказала жонка.
— Клапатлівы то ён клапатлівы, а бялізну, між іншым, ён здымае нашу,— адказаў муж.

Жонка не можа заснуць ад галаўнога болю і будзіць мужа.
— Як ты можаш спаць, калі я стагну!
— Добра,— сказаў муж,— цяпер спі ты, а я буду стагнаць.

— Дазволь мне выказаць табе самае шчырае спачуванне! — кажа мужчына свайму прыяцелю, якога ён сустрэў на вуліцы.
— З якой нагоды!
— Учора мая жонка купіла новае норкавае футра.
— А я тут пры чым!
— А пры тым, што заўтра яна збіраецца наведаць тваю жонку.

— Мама, навошта ты без прычыны накрычала на тату! — пытае дачка.
— Разумееш, яму зараз трэба ісці выбіваць дываны. А калі ён злуецца на мяне, то выбівае іх вельмі энергічна.

— Не магу болей бачыць сваю жонку! Вушы мне пратрубіла — увесь час паўтарае адно і тое ж. Тры месяцы запар!..
— І чаго яна ад цябе хоча!
— Каб я вынес з кватэры навагоднюю ёлку.

Размаўляюць прыяцелі:
— І чаго гэта ты надумаўся дарыць жонцы такі дарагі сервіз!
— Мая задума бліскуча апраўдалася: цяпер жонка мяне і блізка не падпускае да мыйкі.

— На што гэта падобна! Я вяртаюся з работы, а абеда яшчэ няма! Даволі! Я іду ў рэстаран!
— Дарагі, пачакай пяць хвілін.
— Ты хочаш, каб я паверыў, быццам за пяць хвілін ты здолееш прыгатаваць абед!
— Не! Проста я пераапрануся і пайду з табою ў рэстаран.

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

№ 9
1993

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПУБЛІЦЫСТЫЧНЫ І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС ДЛЯ ЖАНЧЫН І СЯМ'І.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.

Рэдакцыйная калегія:
Р. А. БАРАВІКОВА (намеснік галоўнага рэдактара),
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА (намеснік галоўнага рэдактара),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.

Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.

Карэктар
М. У. ВАСІЛЕЎСКАЯ.

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь і журналісцкі калектыў рэдакцыі часопіса «Работніца і сялянка».

«Работница и крестьянка» — ежемесячный журнал для женщин и семьи на белорусском языке.

Рукапісы не рэцэнзуюцца і не вяртаюцца.

Аўтары нясуць адказнасць за дакладнасць публікацый.

Адрас рэдакцыі: 220013, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 02.08.93.
Падпісана да друку 31.08.93.
Фармат 60×84 1/8.
Папера газетная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 11,5.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 132 826.
Зак. 724.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Кошт нумара ў розніцу — 80 рублёў.

Друкарня выдавецтва «Беларускі Дом друку».
220013, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВОКЛАДКІ: адна з лепшых даярак калгаса «Ніва» Старадарожскага раёна Людміла Віктараўна ПЕТРУШЭНЯ. Фота А. ЛАБАДЫ.

РАЗНОЕ О РАЗНОМ

Пригласим женщину не старше 60 лет в помощь по уходу за детьми (2,5 и 5,5 лет) и для ведения домашнего хозяйства на селе. Адрес в редакции. Шумские.

* * *

Высылаю нал. пл. следующую информацию: природная косметика — секреты красоты, народный лечебник, как избавиться от алкоголизма, заговоры от снятия порчи и сглаза, гадание по руке. Цена кажд. информ. 200 р. и пл. Набор импортных семян — 800 р.
443057 Самар. обл., п. Прибрежный, а/я 3551 «Информ».

* * *

Предскажу судьбу по дате рождения. 200 р. + конверт.
429550 Чувашия, Марпосад, а/я 2.

316 [illegible] образование [illegible] квартиру и дет[illegible] (14 и 12 лет), [illegible] если найдется для [illegible] 50 лет надежный [illegible] щий жилье и приятель[illegible] хочу переехать [illegible]

317 [illegible] телосложение, по [illegible] увлечения разнообразные, образование среднетехническое, живу на Минщине. Познакомлюсь с порядочной верной девушкой с серьезными намерениями.

318. Галина, 30 168, белоруска, образование высшее, замужем не была, трудолюбивая, скромная. Хочу встретить друга жизни, доброго и порядочного, любящего семью и детей. г. Гродно.

Условия подачи объявлений о знакомстве, также частных объявлений коммерческого характера смотрите в 8-ом номере журнала. Они принимаются только с предоплатой и обратным адресом конкретных подателей.

Жадаеце, каб вашу рэкламу на вокладцы заўважыла шырокая аўдыторыя! Тыраж нашага часопіса дазваляе зрабіць гэта. Звоніце па тэлефону: 32-38-14.
Нашы цэны — вам па кішэні.

Індэкс 74995

ISSN 0131-8055

РАБОТНИЦА И КРЕСТЬЯНКА

8

1991

ЗІНАІДА БРАВАРСКАЯ

Тэатральныя крытыкі вельмі
часта пішуць пра яе — актрыса
выразнага сцэнічнага малюнка.
Шматлікія прыхільнікі
яе таленту,
напэўна, гавораць, што яна
ўмее стварыць вобраз,
які надоўга застаецца ў памяці.
А сама актрыса, магчыма,
сказала б пра сябе так:
усё жыццё на сцэне!
А яно пачалося ў 1937-м годзе,
калі, скончыўшы Дзяржаўны
інстытут тэатральнага
мастацтва імя Луначарскага
ў Маскве, будучая
народная артыстка БССР
прыехала ў Мінск.
Спачатку быў Беларускі
тэатр юнага гледача, а пасля,
з 1938 года,— тэатр
імя Янкі Купалы,
на сцэне якога і сыграла яна
свае лепшыя ролі.
Колькі іх было!
Ды, відаць, і не злічыш.
Актрыса іграла ў спектаклях
па п'есах Кандрата Крапівы,
Андрэя Макаёнка,
Мікалая Матукоўскага,—
многія з іх сталі класікай
беларускай драматургіі.
Плённа працуе Зінаіда
Іванаўна і сёння, у свой
юбілейны год.
Можна многа гаварыць
пра самабытны талент артысткі.
Але, напэўна,
нехта з нашых чытачак,
ужо зірнуўшы на партрэт,
адразу згадае Браварскую
у той ці іншай ролі,
успомніць некалькі гадзін,
праведзеных у тэатры,
з якіх у сукупнасці год за годам
складаўся лёс актрысы —
выканаўцы драматычных
і вострахарактарных роляў.
Хочацца дадаць:
шчаслівы лёс!
Бо прысвяціць жыццё
аднойчы абранаму шляху,
дасягнуць высокага прызнання,
зачароўваць гледачоў
сваім майстэрствам —
гэта і ёсць тое
галоўнае для творцы,
да чаго вядуць
гады працы і пошуку.

Фота А. ЛАБАДЫ.

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

7

ГОТОВИМ ВКУСНО

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

ОГУРЧИКИ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Отобрать, помыть и обсушить на чистом полотенце не очень крупные плоды. Тем временем пропарить банки, на дно положить помытую и порубленную зелень — укроп, чеснок, листья хрена, смородины, вишни, дуба. Уложить огурчики и обдать кипятком — залить банки и через пару минут слить, а затем залить не очень горячим рассолом, сваренным из расчета 80 г соли на литр воды. Только не спешите закрывать банки — пусть 2—3 дня огурчики подсолятся. Затем соберите чистой ложкой пузырьки воздуха (пошевелите банку, чтобы они вышли со дна), оставшимся рассолом долейте банки до краев и вот теперь пропаренными крышками закатайте их.

ПОМИДОРЫ — ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Отобрать крупные, зрелые, но не мягкие плоды. Помыть их и, чтобы вошли в банку, можно разрезать пополам. Банки пропарить, на дно положить рубленую зелень, чеснок, влить 3 ст. ложки растительного масла, затем уложить помидоры, на них — пару колец репчатого лука.

Маринад: на 3 литра воды — 3 ст. ложки соли, 7 ст. ложек сахара, перец душистый и горький, лавровый лист, все вскипятить, потом влить 1 стакан 9-процентного уксуса. Этим не очень горячим маринадом залить помидоры (его хватит как раз на три банки) и поставить на 12—15 минут стерилизовать. Банки закатать.

ИКРА «ОВОЩНОЙ БУКЕТ»

А если помидоры не созреют, тоже не очень огорчайтесь: икра из зеленых томатов, приготовленная по рецепту «Алеси», зимой вполне восполнит овощное меню на вашем столе. Соберите их, промойте, обрежьте темные пятна и нарежьте небольшими кусочками. Прожарьте в растительном масле на глубокой сковородке под крышкой. Обжарьте морковь, измельченную на крупной терке. И точно так же обжарьте нарезанный репчатый лук.

На 1 кг зеленых помидоров — 1 кг моркови и столько же лука. Если есть под рукой кабачок, болгарский перец, корешок и листья петрушки, зеленый укроп, можно тоже нарезать и обжарить.

Все перемешайте в большой миске или кастрюле, добавьте по вкусу соль, горошины перца, лавровый лист, измельченные зубки чеснока. Переложите массу в скороварку, предварительно нагретую и смазанную растительным маслом. Минут 10—15 потушите под крышкой, снова перемешайте и раскладывайте в банки, предварительно прокаленные в духовке. Накройте прокипяченными крышками, минут на 10—15 поставьте в водяную баню и закатывайте.

Возни много, но зато когда откроете банку зимой — любых гостей приглашайте к столу.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Очистить и нарезать кусочками испеченные в духовке баклажаны. Поочередно обжарить в растительном масле на глубокой сковороде под крышкой нарезанные баклажаны, морковь, помидоры (только уже не зеленые, а зрелые, хотя и не обязательно отборные), репчатый лук. Все в равной пропорции. Можно добавить несколько стручков болгарского перца, корешков и листьев петрушки, укроп.

Всю обжаренную массу перемешать в большой миске, посолить по вкусу, добавить приправы — горошины перца, лавровый лист, измельченные зубки чеснока. Немного потушить в скороварке, разложить в стерильные банки и перед закаткой поставить их минут на 10—15 в водяную баню.

Не пожалейте труда — зимой спасибо себе скажете.

ПЕРЕЦ МАРИНОВАННЫЙ

Маринад: на 1 литр воды 1 стакан сахара, 1 стакан уксуса, 2 ложки соли, 3—4 ложки подсолнечного масла.

Кастрюлю с маринадом поставить на огонь. Когда закипит, положить в маринад вымытый и очищенный от семян сладкий (болгарский) перец. Варить ровно семь минут. На шестой минуте кипения положить в кастрюлю петрушку.

Перец вынуть шумовкой, плотно уложить в простерилизованные банки, в которые предварительно положить 3—4 дольки чеснока, долить маринадом и закатать.

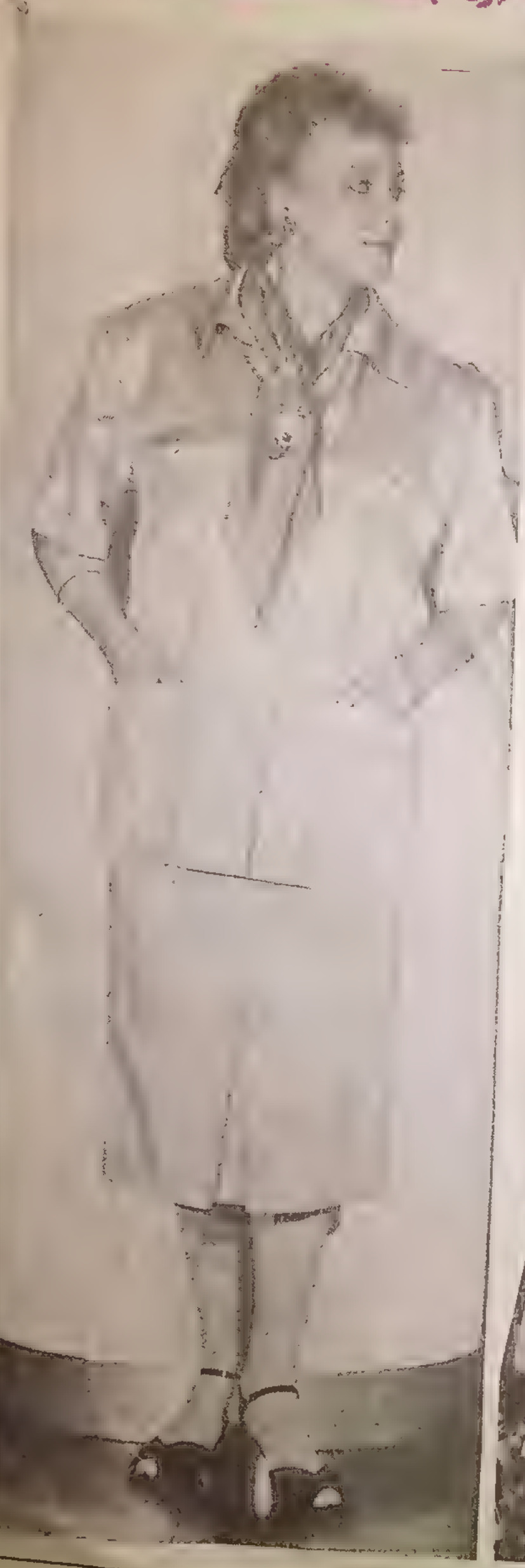
ЖЕЛЕ ЯГОДНОЕ

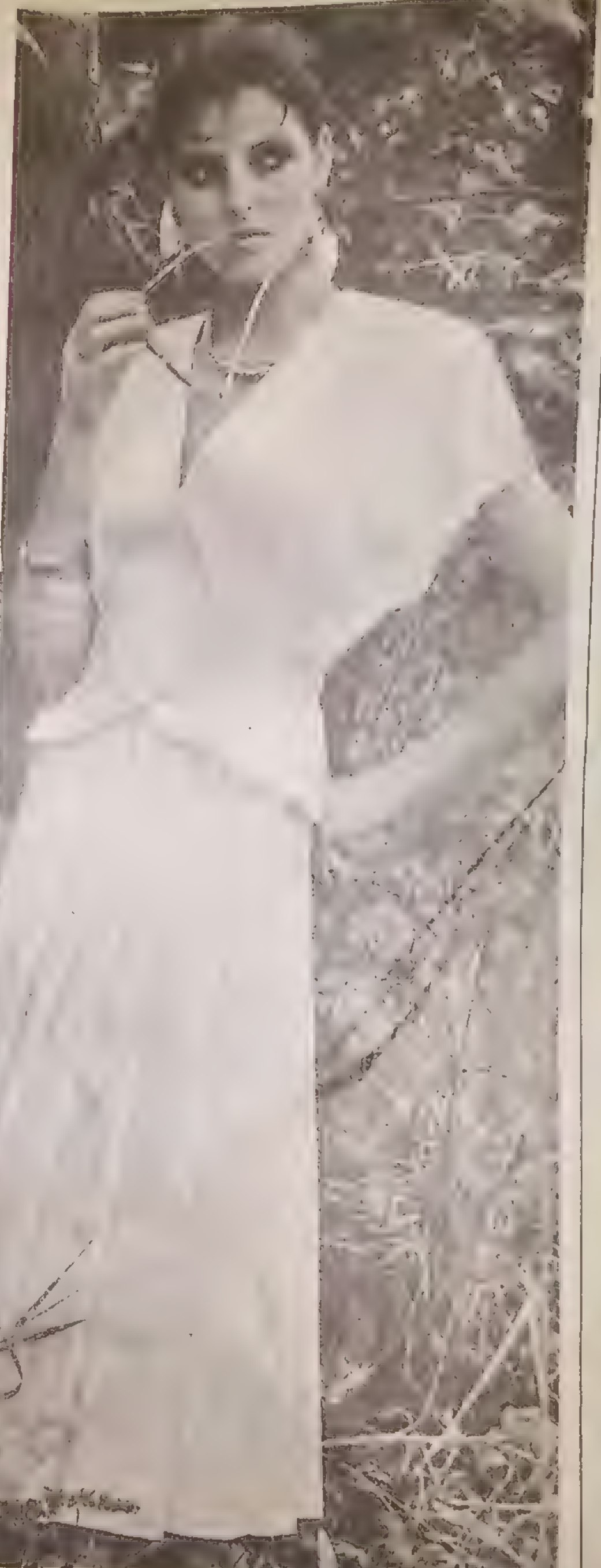
Из ягод — смородины, крыжовника, малины — мы обычно варим варенье, протираем их с сахаром. Но попробуйте желе, и вы его предпочтёте варенью.

Ягоды промыть, положить в тазик и поставить на огонь, влив несколько ложек воды, чтобы не пригорели. В малину воду лить не надо. Помешивайте ягоды, пока они не лопнут и выделят сок. Затем сразу же протрите их через сито-дуршлаг деревянной ложкой. В получившуюся кашицу положите сахар по вашему вкусу (300—500 граммов на килограмм кашицы), доведите до кипения, залейте в стерильные банки и закатайте.

Очень вкусное ягодное ассорти, например, малина с черной смородиной. Из оставшихся косточек можете сварить кисель, компот. Можете их и выбросить — невелика потеря.

АКЦЕНТЫ МОДЫ





ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ

Пряновкусовые растения всегда ценились хозяйками. Они содержат эфирные масла и другие ароматические вещества, обладают сильным ароматом и острым вкусом. Мы добавляем пряную зелень в салаты и заливные, в супы, рыбные, овощные и мясные блюда, используем ее для приготовления маринадов и при солении огурцов, томатов, капусты, грибов.

Большинство пряновкусовых растений обладает целебными свойствами.

ПАСТЕРНАК. Морозостоек. Используется как приправа, но из него можно приготавливать самостоятельные блюда, например, суп, салат, тушить со сметаной. Чтобы сохранить нежный аромат, лучше очищать пастернак костяным ножом или ножом из нержавеющей стали. Вымытый и нарезанный пастернак держат в воде, подкисленной лимонной кислотой.

СЕЛЬДЕРЕЙ. Сельдерей наиболее пряное растение из семейства сельдерейных, так как содержит много летучих эфирных масел. Сельдерей — позднеспелая культура. Его выращивают посадкой рассады — её можно вырастить в комнате на окне. Семена сеют в начале марта, всходы через 2,5—3 недели пикируют, а в мае (через 50—60 дней) рассаду высаживают в [illegible] грунт. Для сельдерея предпочтительнее пониженные места на участке.

Черешки сельдерея отбеливают путем высокого окучивания растений за 2—3 недели до уборки. Убирают целыми растениями и после удаления старых листьев прикапывают в хранилище. Корневой сельдерей при уборке обрезают, и корнеплоды хранят во влажном песке. Зимой мелкие корнеплоды сажают в ящики с почвой и получают зелень, которую срезают по мере надобности и используют в качестве пряной приправы в супах, гарнирах, заливных блюдах, подливах. Из сельдерея приготавливают и разнообразные самостоятельные блюда, причем наибольшей популярностью пользуется сельдерей тушеный и фаршированный. Сельдерей сырой, тушеный, жареный или отварной едят с холодными и горячими овощами, мясными и рыбными блюдами. Корнеплоды сельдерея во время чистки быстро темнеют и теряют вкус, поэтому их сначала моют, потом срезают кожицу и, чтобы не потемнели, держат под водой или слегка сбрызгивают уксусом.

Сельдерей применяется также в народной медицине при лечении болезней нервной системы, подагры, ревматизма, почечных заболеваний и как мочегонное средство.

УКРОП. Однолетнее пряное растение. Молодыми растениями в фазе розетки приправляют салаты, супы, мясные, рыбные, грибные и овощные блюда. Взрослые растения в фазе образования семян — основная специя при засолке и маринковании огурцов, помидоров, при квашении капусты.

В листьях и семенах укропа содержится эфирное масло, в свежей зелени много витамина С, каротина, витаминов B_1, B_2, PP, есть соли кальция, фосфора и железа.

В медицине укроп используется в виде настоя при гипертонической болезни. В народной медицине отвар семян и листьев употребляют при бессоннице, болезнях пищеварительных органов, повышенном давлении крови и при воспалении мочевого пузыря.

Агротехника укропа такая же, как и листового салата. Для использования в качестве приправы укроп сеют 3—4 раза за лето, каждый раз убирая зелень через 25—30 дней после появления всходов. Для использования в качестве специи при засолке огурцов укроп выращивают обычно как уплотнитель, подсевая его в междурядья основной культуры.

КОРИАНДР. В пищу употребляют розеточные листья молодых растений до начала их стрелкования. Из всех пряных растений листья кориандра отличаются наиболее резким запахом, к которому привыкают при частом употреблении. Нередко листья кориандра едят просто с хлебом. Семена используют для ароматизации кондитерских изделий, мясных консервов, маринадов и т. д.

По содержанию витамина С, каротина, рутина и других витаминов кориандр превосходит многие пряные растения и по праву считается хорошим противоцинготным средством. В народной медицине его семена с давних пор используют при желудочных и простудных заболеваниях. Кориандр — холодостойкое однолетнее растение, и его можно выращивать в различных районах страны. Семена высевают рано весной. Расстояние между посевными рядками 20—25 см, в ряду между растениями 12—15 см. В период ухода выпалывают сорняки, обильно поливают и рыхлят почву. При формировании розеток листьев начинают уборку.

ТМИН. Тмин — двулетнее растение семейства сельдерейных, распространенное почти повсеместно. Выращивается главным образом ради получения семян, которые применяют для ароматизации хлеба, кондитерских изделий, в качестве приправы к супам, мясным блюдам, при засолке огурцов и помидоров, квашении капусты, варке кваса и т. д. Молодые листья и неодревеснев шие побеги используют в качестве салата и приправы к супам.

Для тмина предпочтительнее выбирать затененные места, отличающиеся плодородной и влажной почвой. Предварительно намоченные семена высевают рано весной или в августе — сентябре. Уход за посевами обычный.

Как двулетнее растение тмин образует семена на второй год, которые убирают при наступлении восковой спелости. Срезанные растения просушивают и затем обмолачивают.

ИССОП. Многолетнее растение. Свежие листья и цветы имеют горько-пряный вкус и употребляются для возбуждения аппетита. Иссоп применяют как пряную приправу к салатам, соусам и рыбным блюдам.

Иссоп чаще всего размножают семенами, но как многолетнее растение его разводят также делением куста и отрезками корней. На приусадебных участках выращивают в количестве двух-трех кустов.

Иссоп, предназначенный для употребления в качестве приправы, убирают перед цветением. Во время уборки срезают верхнюю часть побегов вместе с листьями и соцветиями, затем срезанные части растения сушат в тени и хранят в прохладном проветриваемом помещении.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ — одно из основных пряновкусовых овощных растений. Листья, молодые побеги, соцветия мяты используют как ароматную и острую приправу к салатам, супам, овощным и мясным блюдам. Отвар листьев мяты пьют при болях в животе, в сердце, при тошноте. Зеленые листья прикладывают через холщовую тряпку на ожоги и нарывы.

Размножают мяту преимущественно вегетативным путем — отрезками корневищ, делением куста, отводками. Как наиболее ароматное растение выращивают ее вблизи теплиц, на клумбах для приятного запаха. Листья мяты собирают и используют в пищу или сушат в тени и упаковывают в мешки для хранения. Уборку начинают до цветения или при появлении первых цветков и соцветий. Обычно стебли срезают у самой земли и сушат в затененном месте, затем отделяют сухие листья и в мешке хранят в течение года.

ПОДСНЕЖНИК

Слова А. КОВАЛЕВА

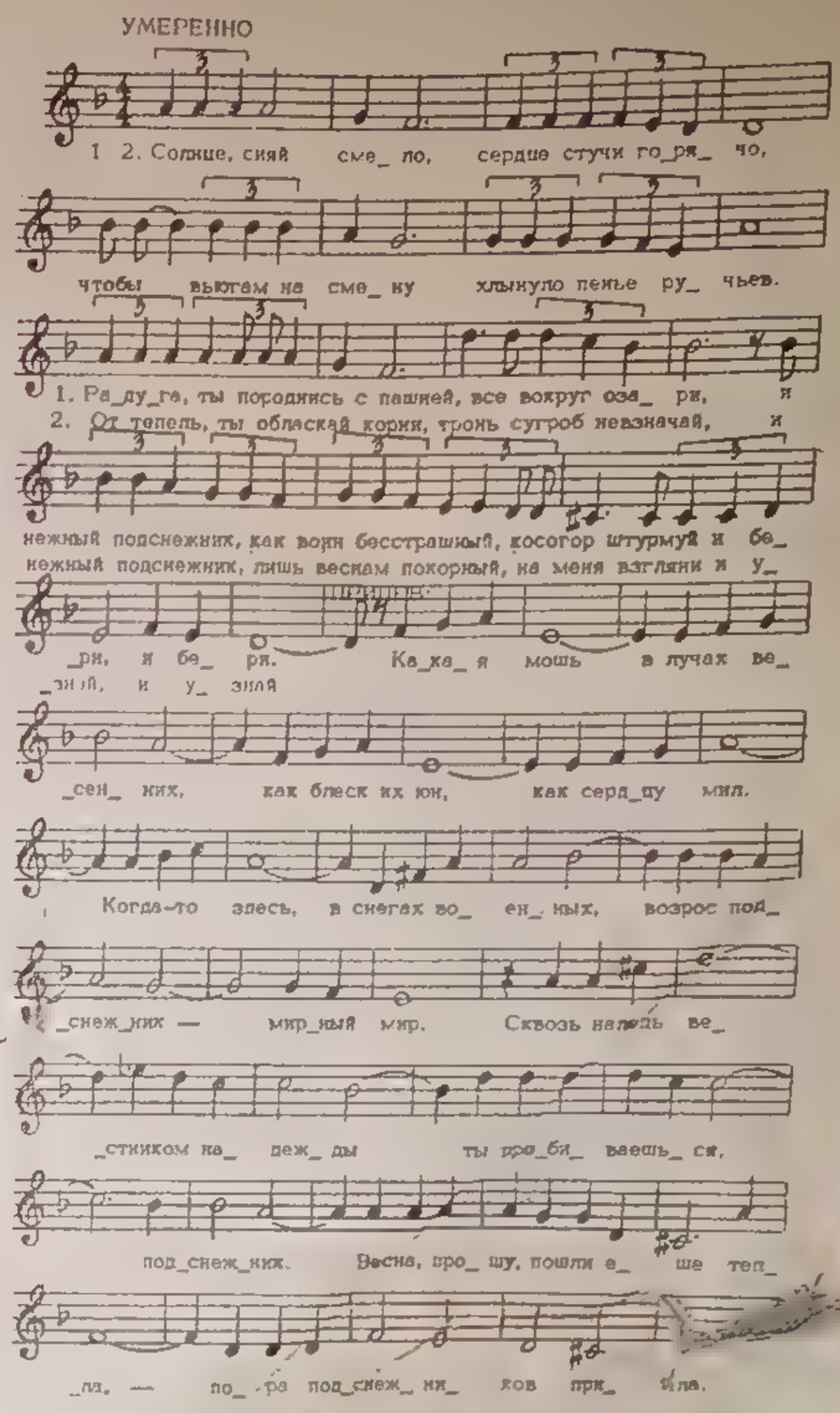
Музыка Р. ПАУЛСА

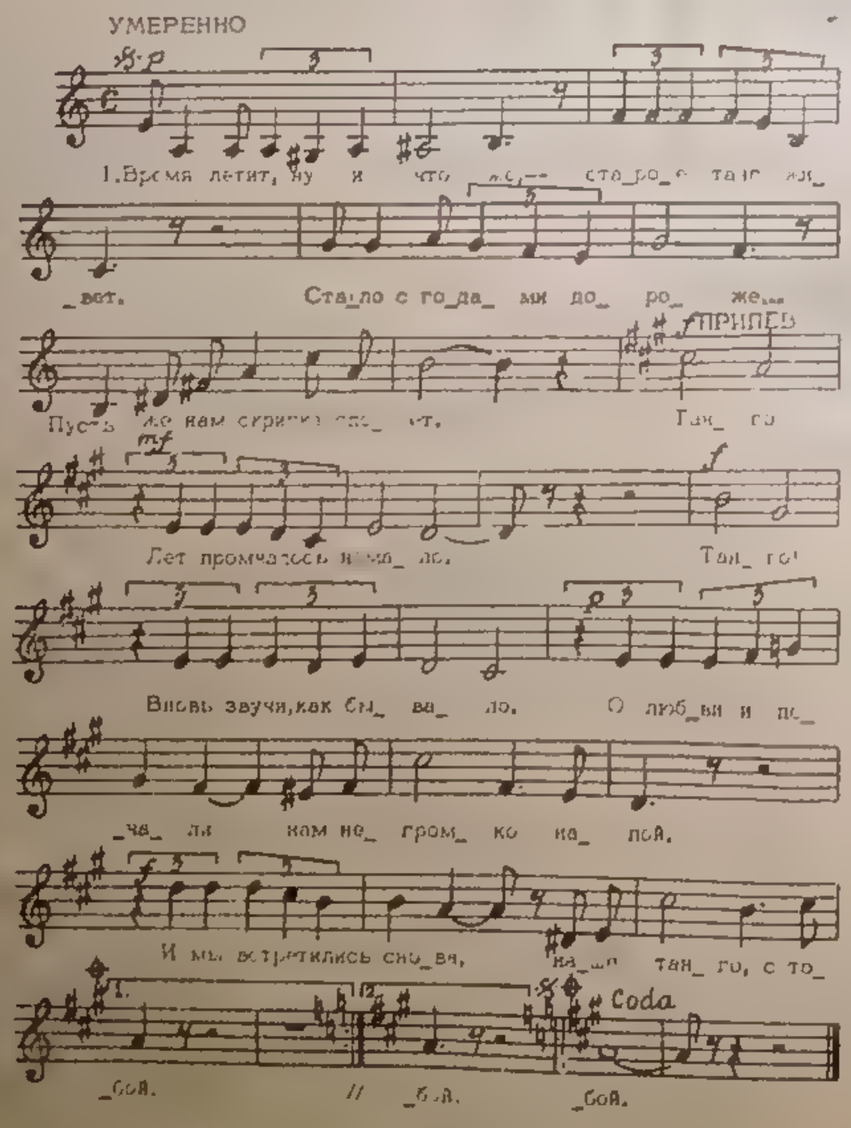
**Солнце, сияй смело,
Сердце, стучи горячо,
Чтобы вьюгам на смену
Хлынуло пенье ручьев.
Радуга, ты породнись с пашней,
Все вокруг озари,
И нежный подснежник,
Как воин бесстрашный,
Косогор штурмуй и бери.**

**ПРИПЕВ: Какая мощь в лучах весенних,
Как блеск их юн, как сердцу мил.
Когда-то здесь, в снегах военных,
Возрос подснежник — мирный мир.
Сквозь наледь вестником надежды
Ты пробиваешься, подснежник.
Весна, прошу, пошли еще тепла,—
Пора подснежников пришла.**

**Солнце, сияй смело,
Сердце, стучи горячо,
Чтобы вьюгам на смену
Хлынуло пенье ручьев.
Оттепель, ты обласкай корни,
Тронь сугроб невзначай,
И нежный подснежник,
Лишь веснам покорный,
На меня взгляни и узнай...**

ПРИПЕВ.





ТАНГО НАШЕЙ ЮНОСТИ

Слова А. ЛЕГЧИЛОВА

Музыка И. ЛУЧЕНКА

**Время летит, ну и что же,—
Старое танго живет.
Стало с годами дороже...
Пусть же нам скрипка споет.**

**ПРИПЕВ: Танго! Лет промчалось немало.
Танго! Вновь звучи, как бывало.
О любви и печали нам негромко напой.
И мы встретились снова, наше танго,
с тобой.**

**Пряча смущенно улыбку,
Тихо кивнешь головой.
Звуки негромкие скрипки
Нас позовут за собой.**

ПРИПЕВ.

**Годы не те, ну и что же...
Как этот танец красив.
Сердце до боли тревожит
Юности нашей мотив.**

**ПРИПЕВ: Танго! Лет промчалось немало.
Танго! Вновь звучи, как бывало.
О любви и печали нам негромко напой.
Мы пришли на свиданье, наше танго,
с тобой.**

Женский жакет с блузкой-топом

Размер 42/44 (46/48)

МАТЕРИАЛ: 650 (800) г шерстяной пряжи, из них: 400 (500) г коричневого цвета и 250 (300) г цвета беж. Спицы № 2; 2,5; 3,5 и 5; 4 пуговицы и 90 см эластичной ленты шириной 3 см.

ОБРАЗЦЫ ВЯЗКИ. Обр. I — резинка 2×2. Обр. II — чулочная вязка (лицевые ряды вязать лицевыми петлями, изнаночные — изнаночными). Обр. III — шашки (вязать чулочной вязкой). С 1-го по 10-й ряды: * 10 петель из пряжи коричневого цвета, 10 петель из пряжи цвета беж *; повторять от * до *. С 11-го по 20-й ряды: * 10 петель из пряжи цвета беж, 10 петель из пряжи коричневого цвета*; повторять от * до*. Повторяйте вязку этих 20 рядов. Обр. IV — шашки (вязать чулочной вязкой). С 1-го по 6-й ряды: * 4 петли из пряжи коричневого цвета, 4 петли из пряжи цвета беж*; повторять от * до *. С 7-го по 12-й ряды: * 4 петли из пряжи цвета беж, 4 петли из пряжи коричневого цвета*; повторять от * до *.

Плотность вязания по обр. I на спицах № 5 в две нити: 18 петель × 26 рядов = 10 см; при вязке в одну нить по обр. II на спицах № 2,5; 32 петли × 42 ряда = 10 см; при вязке шашек по обр. III на спицах № 5 в две нити: 22 петли × 22 ряда = 10 см.

ЖАКЕТ

Жакет вяжется из пряжи, сложенной в две нити.

СПИНКА. Наберите 106 (106) петель из коричневой шерсти на спицы № 3,5 и вяжите 8 см по обр. I. Дальше смените спицы на № 5 и провяжите один раз лицевыми петлями, сделав 10 (14) дополнительных петель, равномерно распределив их по всему ряду. На спицах будет 116 (120) петель. Затем переходите на вязку шашек по обр. III, начиная и кончая ряд 10 коричневыми петлями (5 петлями цвета беж).

Для оформления проймы, провязав 32 см от начала вязания, приблизительно после пятого ряда шашек закройте по 10 петель с обеих сторон. На спицах будет 90 (100) петель. Для оформления плеча, провязав 23 см (высота проймы), убавляйте с обеих сторон 2 раза по 11 (2 раза по 13) петель в каждом втором ряду.

Для оформления горловины одновременно с первым убавлением для оформления плеча закройте сразу 46 (48) центральных петель и заканчивайте вязать обе половины отдельно.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА. Наберите 50 (54) петель из коричневой пряжи на спицы № 3,5 и вяжите 8 см по обр. I. Дальше продолжайте вязать на спицах № 5. Свяжите один ряд лицевой, сделав в нем 5 (6) дополнительных петель, равномерно распределив их по всему ряду. На спицах будет 55 (60) петель. Дальше вяжите шашки по обр. III. Для оформления горловины, провязав 10 см от начала вязания, уменьшайте с левой стороны 5 (6) раз по 1 петле в каждом втором ряду, 18 раз по 1 петле в каждом четвертом ряду. Для оформления проймы, одновременно на той же высоте, что и на спинке, закройте 10 петель справа. Дальше вяжите прямо. Для оформления плеча, провязав 23 см (высота проймы), убавляйте петли так же, как на спинке.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА вяжется так же, как левая, но в зеркальном изображении.

ЛЕВЫЙ РУКАВ вяжется вертикально. Наберите 82 (86) петли из пряжи цвета беж на спицы № 5. Продолжайте вязать по обр. II следующим образом: провяжите 10 (14) петель, затем поверните работу и вяжите изнаночный ряд, поверните работу и провяжите 46 (50) петель лицевыми, поверните работу и вяжите изнаночный ряд. Затем провяжите 82 (86) петли лицевыми, поверните работу и провяжите все петли ряда изнаночными. Продолжайте вязать на всех петлях ряда и увеличивайте справа 2 раза по 2 петли, затем 5 раз по 1 петле в каждом втором ряду. Далее провяжите еще 4 ряда из пряжи цвета беж, затем 10 рядов из коричневой пряжи, 10 рядов из пряжи цвета беж, 10 рядов из коричневой и 10 рядов из пряжи цвета беж. Таким образом вы связали половину рукава. Вторую половину вяжите идентично, но, выполняя окат рукава, увеличения заменяйте убавлениями.

ПРАВЫЙ РУКАВ вяжется так же.

СБОРКА. Сшейте правое плечо. Из коричневой пряжи на спицах № 2,5 вдоль правой полочки и горловины переда наберите 120 петель и 46 (48) петель вдоль горловины спинки и вяжите по обр. I. Провяжите 2 см, оформите 4 петли для застежки. Каждая петля образуется из двух закрытых петель, расположенных на расстоянии 2 см от низа и одна от другой. Затем по краю левой полочки и горловины переда наберите 120 петель и свяжите вторую планку по обр. I. Сшейте левое плечо. Затем по низу рукава наберите на спицы № 3, 50 петель из коричневой пряжи и вяжите 7 см по обр. I. Закройте все петли. Вторая манжета вяжется так же. Сшейте бока. Сшейте рукава и пришейте их. Пришейте пуговицы.

БЛУЗКА-ТОП

Блузка вяжется из одной нити.

СПИНКА. Наберите 118 (126) петель из коричневой пряжи на спицы № 2 и вяжите 5 см по обр. I. Дальше продолжайте вязать на спицах № 2,5 по обр. II, сделав 10 (16) дополнительных петель в первом ряду, равномерно распределив их по всему ряду. На спицах будет 128 (142) петель. Провязав 25 (26) см от начала вязания, переходите на вязку по обр. IV, провязывая по одной краевой петле с обеих сторон. Провязав 18 рядов, свяжите еще 4 ряда по обр. II из коричневой пряжи, затем закройте все петли.

ПЕРЕД. Вяжется идентично спинке.

СБОРКА. Сшейте бока блузки, затем подверните 4 см сверху и пришейте с изнанки. Проденьте эластичную ленту.

МОЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ

Вышивка

Рисунки предлагает К. Демура (журнал «Радзянська жінка»).

ВРАЧ СОВЕТУЕТ

ГЛАЗА ВАШИХ ДЕТЕЙ

Приводя детей к врачу-офтальмологу, родители часто спрашивают, что это за заболевание «спазм аккомодации», опасно ли оно, к чему может привести. Беспокойство это не напрасно. Спазм аккомодации, так часто встречающийся у детей школьного возраста, представляет собой путь к развитию близорукости. Поэтому, если заболевание возникло, лечить его надо как можно раньше и очень настойчиво.

Упрощенно глаз, как оптическую систему, можно сравнить с фотографическим аппаратом. Но в то время как при фотографировании необходимо постоянно настраивать оптику на четкость изображения, в глазу такая настройка происходит автоматически, и осуществляет ее аккомодационный аппарат.

Главным исполнительным органом аккомодационного аппарата, обеспечивающего четкое видение предметов на самых различных от глаза расстояниях, является хрусталик, который представляет собой прозрачную эластичную линзу, расположенную в глубине глаза, позади роговой оболочки. Однако сам по себе хрусталик не может изменить свою форму, фокусируя лучи света,— это происходит под воздействием специальной мышцы, которая носит название цилиарной, или аккомодационной. Эта маленькая мышца играет огромную роль в зрительном акте. От ее состояния в значительной мере зависит работоспособность всего зрительного аппарата. Если мышце приходится функционировать в неблагоприятных условиях, она теряет полноценную способность к сокращению и последующему расслаблению, а затем переходит в состояние так называемого тонического сокращения или спазма, наподобие всем известной судороги икроножной, к примеру, мышцы. Проявлением тонического сокращения цилиарной мышцы является спазм аккомодации. Он вызывает опутимые расстройства зрительной функции. Ребенок начинает хуже видеть вдаль, в классе не различает с последних парт написанное на доске, старается сесть поближе к экрану телевизора. Иногда он жалуется на боли в глазах, головные боли. Эти первые признаки должны насторожить родителей и послужить поводом для осмотра у специалиста.

Но что же это такое — неблагоприятные условия применительно к аккомодационной мышце! Прежде всего — длительная работа на близком расстоянии без отдыха. Это может быть чтение, письмо, рисование, вышивание и другая работа, при выполнении которой у детей обязательно должны быть перерывы через каждые 45 минут, как в школе. Ослаблению цилиарной мышцы способствуют различные общие заболевания, в особенности инфекционные. Известно, что во время болезни детям не рекомендуется много читать, а маленьким — рассматривать картинки, особенно если повышена температура. Наконец, злоупотребление телевизором способствует утомлению зрительного аппарата и истощению нервной системы. Гигиенисты рекомендуют детям проводить у телевизора 4—5 часов в неделю, не более.

Чем раньше диагностирован спазм аккомодации и начато лечение, тем больше шансов на улучшение зрения у ребенка, нередко до полной нормы. В то же время запущенный спазм аккомодации (существующий больше года) поддается воздействию очень плохо, требует длительных комбинированных курсов лечения. Следует помнить, однако, что даже самое сильное лечение не принесет желаемого результата, если ребенку не будут созданы нормальные условия жизни и зрительной работы. Огромное значение имеет правильно организованный режим дня школьника: полноценный правильный сон, рациональное витаминизированное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, двигательная активность. Рабочее место школьника должно быть светлым, иметь достаточное и правильное искусственное освещение. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребенок читал лежа.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть, что спазм аккомодации требует большого внимания со стороны врача, родителей и самого ребенка. Ведь, кроме всего прочего, он еще является ступенью к развитию близорукости, которая существенно нарушает зрительную функцию и ограничивает возможности ребенка в учении, спорте, выборе профессии.

В. КОВАЛЕНКО,
кандидат медицинских наук.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРОТИВ МИКОЗОВ

Грибковые заболевания кожи (микозы) возникают преимущественно между пальцами стоп, в паховых складках поражают ногти рук и ног. Заражение происходит при непосредственных контактах или через вещи больного (полотенца, носки, обувь, туалетные принадлежности, общие ванны). Чаще всего встречаются у мужчин. Факторами, предрасполагающими к заражению микроскопическими грибками, являются недостаточное соблюдение правил личной гигиены, постоянное механическое раздражение кожи, потливость, ношение синтетических носков, резиновой обуви. Заболевание сопровождается зудом, покраснением, шелушением, размягчением, трещинами, различными высыпаниями на поверхностном слое кожи. В теплую погоду заболевания обостряются, зимой протекают приглушенно. Лечение микозов в запущенных случаях очень трудно, длительно и не всегда дает хорошие результаты. В помощь медикаментозному лечению дерматолога рекомендуются процедуры с применением лекарственных растений, имеющих противовоспалительное и успокаивающее действие.

Перед любой процедурой кожу надо тщательно вымыть с мылом. Температура настоев и отваров должна быть около 37 градусов, а готовить их следует в эмалированной или стеклянной посуде. В домашних условиях подобное лечение можно проводить лишь после консультации с врачом.

Бузина. Отвар для ванночек, которые используются при руброфитии ступней и ладоней: 2 столовые ложки высушенных и измельченных корней залить 800 мл кипятка, поварить 10 минут, процедить, разбавить 2 л горячей воды. Продолжительность ванночки — 10 минут. Обсушить ноги и руки, не смывая отвара и не вытирая. Курс лечения — по одной ванне несколько дней подряд.

Кора дуба. Отвар для компрессов при руброфитии туловища и паховой эпидермофитии: в 500 мл воды всыпать 2 столовые ложки высушенной измельченной коры дуба и варить 20 минут на умеренном огне. Остудив, процедить. Курс лечения — 5—7 дней. При высыпаниях на коже через две недели лечение повторить. Этот отвар действует благоприятно и при пемфигусе (пузырчатый лишай). При потливости добавить в отвар 1 столовую ложку шалфея и принять ванну.

Тимьян. Настой для ванны: 200 г сушеных стеблей вместе с цветками залить 4 л кипятка и настаивать в течение часа. Процедив, разделить пополам для двух процедур, облегчающих боли в стопах. Продолжительность ванны — 20—30 минут.

Дикая мята. Для компрессов: несколько веточек свежей мяты измельчить и растереть в фарфоровой или деревянной ступке, влить немного воды. Полученную кашицу нанести на кожу. Через 10—15 минут снять компресс салфеткой и дать коже высохнуть. При зуде и раздражении можно умыться. Применяется при поверхностных микозах.

В фитотерапии известно антигрибковое действие некоторых овощных растений: помидоров, черной редьки, репчатого лука. Их используют по отдельности. Свежеприготовленным соком смазывают кожу (на ней не должно быть трещин и ранок) и дают высохнуть. Очень полезно при грибковых заболеваниях пить различные овощные соки.

Журнал «Болгарская женщина».

1

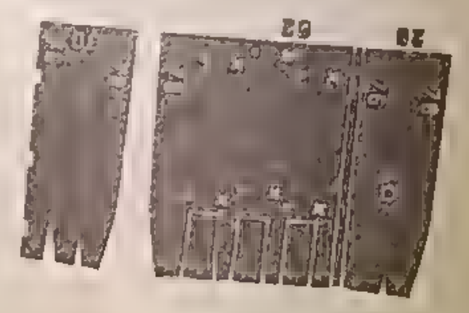
2

Сгиб ткани

Продлить до нужной длины

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 4, 1985 г.

Продлить до нужной длины



Складка

Складка

Рисунки для отделки платья, блузки. Нитки нужно подобрать по своему усмотрению.

Складка

Продлить до нужной длины

Складка

Вытачка

Новая мода постоянно ищет новые идеи — как оживить практичную дневную одежду. Цветные композиции, комбинации тканей и рисунков, использование структурных тканей и сетки. Живая цветовая комбинация и геометрически скомпонованные украшения, свободные лифы и модные рукава придают платью неизбитый интересный вид

«ЛЬВИНАЯ КОЖА»

[illegible] мы наводим порядок дома, [illegible] Нам часто приходится раздумы-

[illegible] Порядок работы [illegible] приметайте и [illegible]

ВЯЗАНЫЙ ЖИЛЕТ

ВЯЗАНЫЙ ЖИЛЕТ

Для начинающих вязальщиц предлагаем ажурный вязаный жилет, несложный по исполнению узора.

Для вывязывания 46—48 размера потребуется 200 г шерстяной пряжи № 32 2 в 3 (можно в 4) нити сложения и 50 г ниток контрастного цвета для отделки и выполнения пояса-жгута. Крючок № 3.

Отдельно вывязываются полочки переда и спинка узором, представленным на рис. 1 по выкройке на рис. 2. Детали сшиваются или обвязываются швы с изнанки крючком, затем вывязывается контрастной нитью отделка по контуру жилета по схеме 2-го ряда основного узора.

Для пояса вывязывается цепочка из воздушных петель нитью контрастного цвета, которая затем скручивается, складывается вдвое и образуется пояс-жгут.

Полученный пояс-жгут продергиваем через отверстия в узоре по линии талии.

При вязании необходимо учитывать, что готовое изделие при стирке и в процессе носки немного деформируется в длину с частичным уменьшением ширины. Проверьте на своем образце! И за работу.

Описание узора на рис. 1

1 ряд — подготовительный, цепочка из воздушных петель.

2 ряд — чередуются 5 столбиков с одним накидом, провязанные в одну петлю цепочки 1-го ряда и полустолбик (столбик без накида), провязанный в каждую третью петлю цепочки от основания 5 столбиков с накидом (см. рис. 1).

3 ряд — над каждой группой из 5 столбиков с накидом 2-го ряда провязывается 6 полустолбиков (столбиков без накида), между группами полустолбиков вывязывается 1 воздушная петля.

4 ряд — схема вязки аналогична 2-му ряду, при этом смещаются группы из 5 столбиков с накидом по отношению ко 2-му ряду.

5 ряд — вывязывается как 3-и

С 6-го ряда узор повторяется аналогично 2-му ряду.

С. Папунина

Условные обозначения

- ○ — воздушная петля
- | — полустолбик (столбик без накида)
- — 5 столбиков с одним накидом, провязанные в одну петлю нижнего ряда

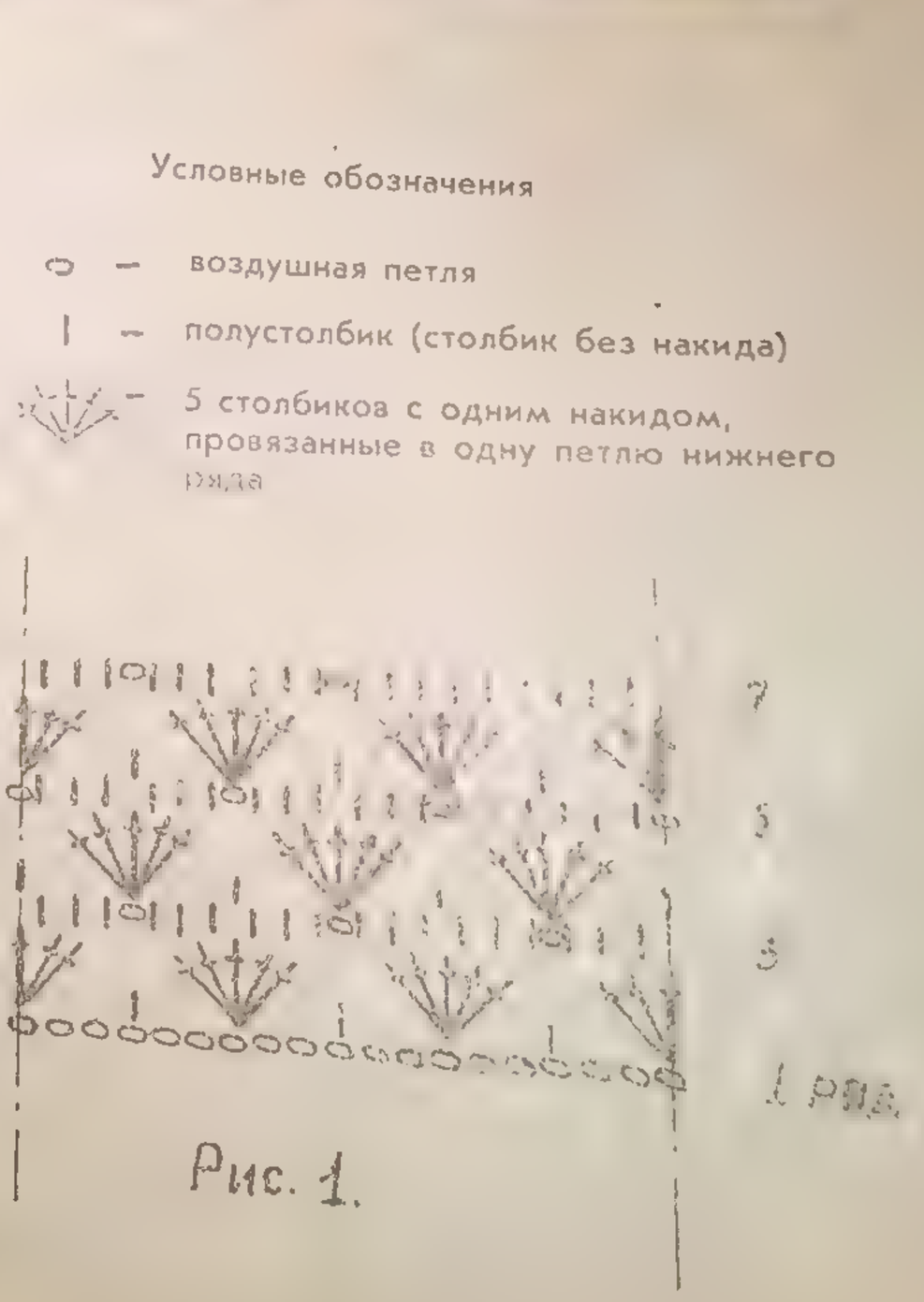


Рис. 1.

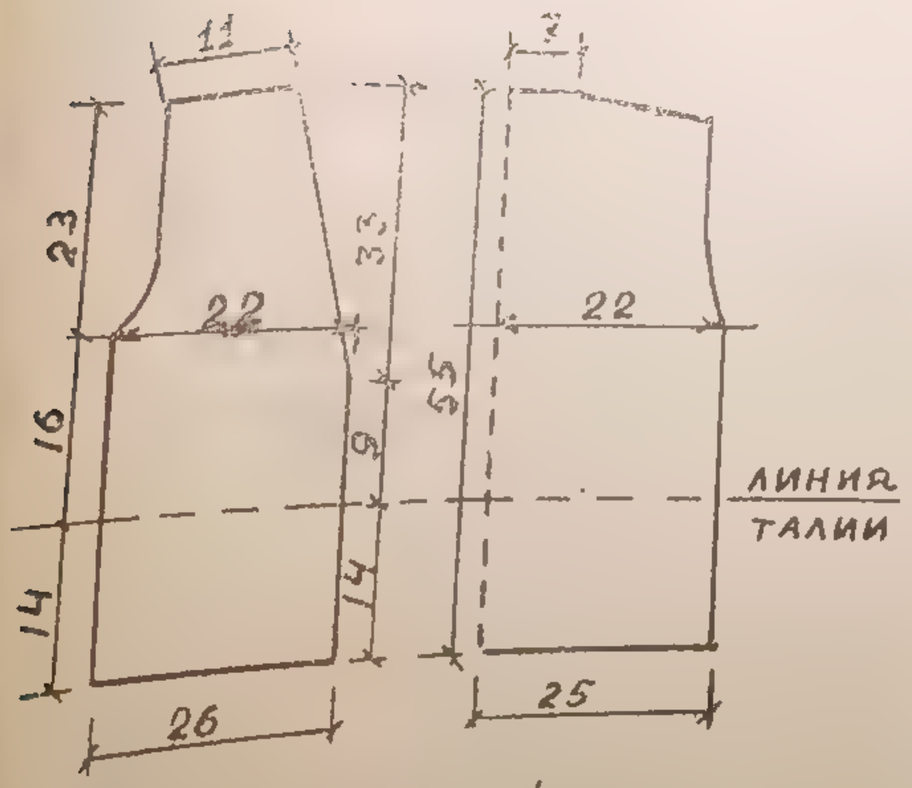


Рис. 2. Выкройка

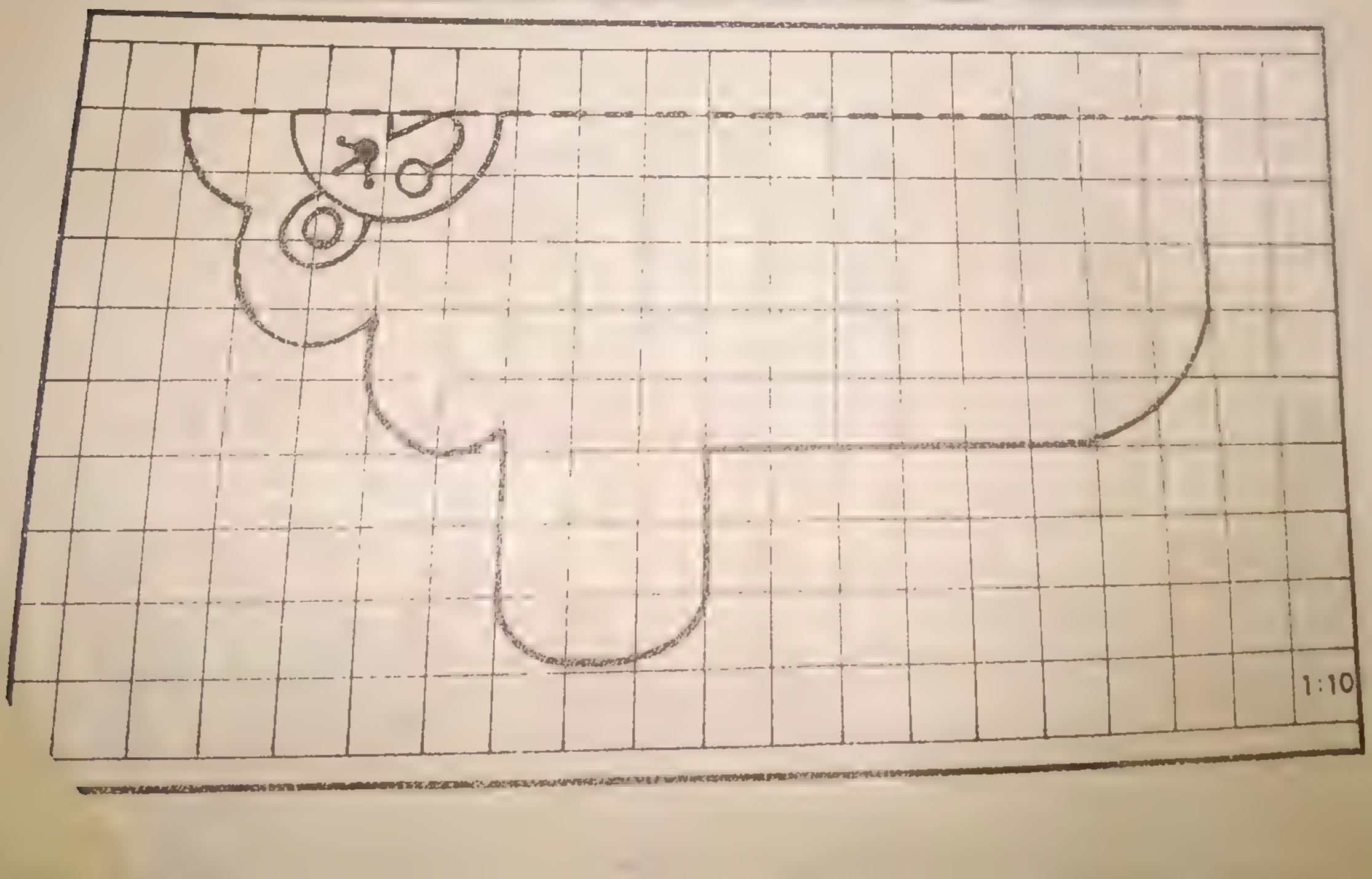
оживить практичную дневную одежду, композиции, комбинации тканей и рисунков, использование структурных тканей и сетки. Живая рукава придают платью

ный вид.

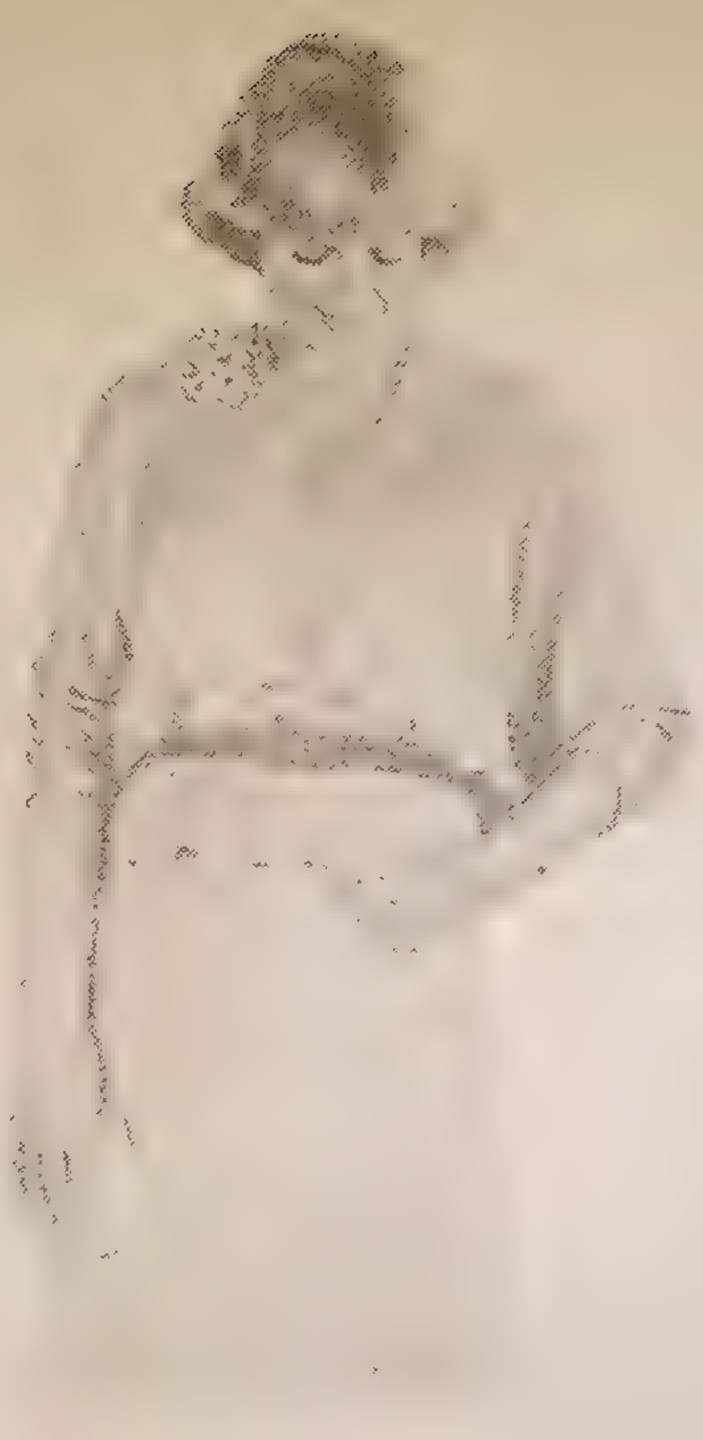
«ЛЬВИНАЯ КОЖА»

Время от времени мы наводим порядок дома, разбирая шкафы. Нам часто приходится раздумывать, как использовать кусочки ткани, вышедшие из моды старые платья и т. п.

Маленькие дети часто любят играть и читать, сидя на полу. В квартирах, где пол холодный, пригодится мягкий теплый коврик. Для шитья «львиной кожи» нам потребуются именно разнокалиберные небольшие кусочки ткани. Чтобы коврик можно было в случае надобности выстирать, сначала нужно изготовить внутреннюю часть по выкройке. Подушку набейте пенопластом, ватином или перьями. Потом по тому же образцу сделайте наволочку «львиная кожа». Порядок работы: остатки ткани наложите на выкройку, приметайте и пришейте плотными стежками. Заднюю часть также надо сделать из отдельных частей, не забудьте вшить молнии. Потом на переднюю часть нашивается львиная голова. Наконец обе части складываются лицевыми сторонами, с изнаночной стороны сшиваем, края заделываем. Выверните на лицевую и расстегните молнию, вложите внутрь подушку. Полезный сюрприз для вашего ребенка готов.



БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 4, 1985 г.



По просьбам читателей

Летний костюм из шелковой светлой ткани или ткани в клеточку. Блуза свободная, с модным рукавом «японка». Пояс узкий, контрастного цвета.

Юбка с тремя глубокими складками, застроченными до половины.

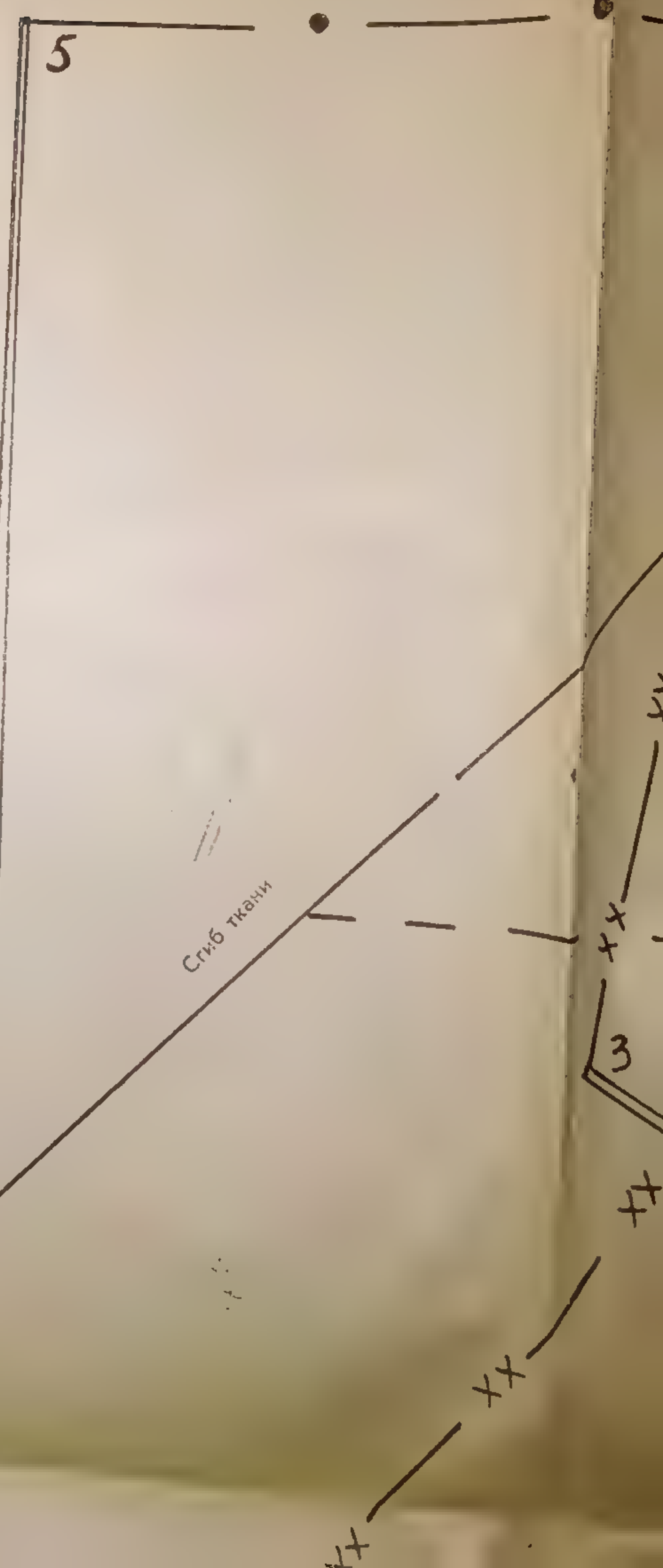
Выкройка дана на 50 размер.

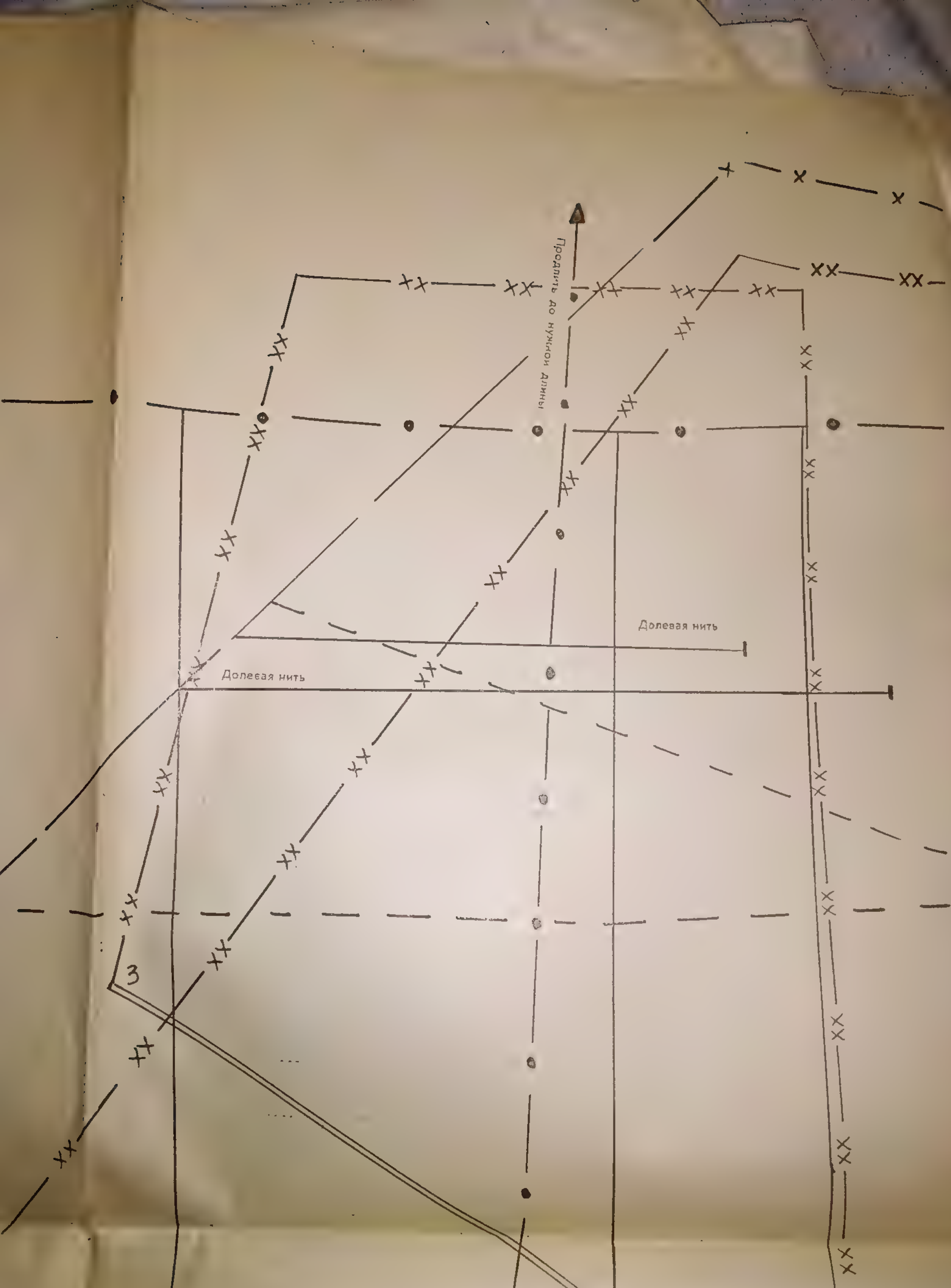
Расход ткани: на блузу — 1 м 40 см при ширине 150 см; на юбку — 1 м 70 см при ширине 150 см.

Условные обозначения:

1. Перед блузы — x — x — 1 дет.
2. Спинка — xx — xx — 1 дет.
3. Переднее полотнище юбки — . — 1 дет.
4. Заднее полотнище юбки — .. — .. — 1 дет.

_____ линия соединения деталей




Продлить до нужной длины
Долевая нить
Долевая нить
3

1. Перед блузы — x — x — 1 дет.
2. Спинка — xx — xx — 1 дет.
3. Переднее полотнище юбки — . — 1 дет.
4. Заднее полотнище юбки — .. — .. — 1 дет.

линия соединения деталей

Продлить до нужной длины

Вытачка

Продлить

Складка

Складка

Продлить до нужной длины

Соединить

Складка

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА И СЕЛЯНКА»
№ 4 1930 г.

Винегрет «Опера». Продукты: 200 г картофеля, 120 г моркови, 200 г свеклы, 100 г консервированного горошка, 200 г консервированных огурцов, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок или уксус, соль.

Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить от кожуры, нарезать ломтиками и перемешать с горошком, очищенным и нарезанным яблоком, нарезанными кубиками огурцами, посолить по вкусу, заправить лимонным соком (уксусом) и растительным маслом.

Закуска. Продукты: 600 г свеклы, 300 г брынзы, 60 г очищенных грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 250 г майонеза, соль и зелень петрушки по вкусу.

Свеклу отварить в кожице, охладить, очистить и натереть на терке; натереть на терке и брынзу. Затем перемешать свеклу с брынзой, добавить орехи, толченый чеснок, заправить майонезом, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гарнир к мясу. Нарежьте тонкими ломтиками 500 г шампиньонов, посыпьте их 2 ст. ложками спассерованной без жира муки и тушите в 100 г сливочного масла, пока не испарится жидкость. Залейте грибы стаканом бульона и 1/2 стакана сухого красного вина. Перед тем, как снять с плиты, заправьте грибы солью, черным молотым перцем и 3 ст. ложками сметаны.

Рыба, запеченная в духовом шкафу. Это старый сицилианский рецепт.

Возьмите одну или две крупные рыбы, разрежьте их вдоль на две части, удалите позвоночник и уложите на противень. Посолите, поперчите, покройте кружочками репчатого лука и залейте оливковым (или другим растительным) маслом. Обложите рыбу очищенным и нарезанным кубиками картофелем, половинками маслин и, если имеется, хвостиками очищенных креветок. Поставьте в умеренно горячий духовой шкаф и, периодически поливая 1—2 ст. ложками мясного бульона, запекайте до готовности.

Телятина, запеченная с солью. Это, разумеется, не классический способ запекания телятины, но, приготовленная таким образом, она становится очень нежной, причем не требует добавления жира.

Выберите кусок телятины весом до одного килограмма и хорошенько обсушите его салфеткой. Приправы не кладите. Покройте дно противня слоем крупной соли толщиной в два пальца, положите на нее мясо и тоже покройте его со всех сторон слоем соли в один палец. Запекайте в духовом шкафу до тех пор, пока соль сверху не порозовеет. Выньте противень из духовки, удалите корку спекшейся соли (приставшую кое-где соль можно снять щеточкой). Нарежьте мясо ломтиками и подайте с рисом, тушеной морковью, отварным горошком или другим гарниром.

ДЕСЕРТЫ И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА С МЕДОМ

Яблоки фаршированные. Продукты: 6 крупных яблок, 4 ст. ложки меда, 50 г изюма, 100 г толченых грецких орехов, кусочек сливочного масла, сок и цедра одного лимона.

Яблоки промыть и, удалив сердцевину, наполнить фаршем, для приготовления которого тщательно перемешать мед с орехами, изюмом, лимонным соком и натертой на терке цедрой. Поместить нафаршированные яблоки на смазанный сливочным маслом противень или в другую подходящую посуду и запекать в предварительно нагретом духовом шкафу в течение 40 минут.

Булочки. Продукты: 1/2 кг муки, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка растительного масла, соль на кончике ножа, 25 г дрожжей, сливочное масло.

Муку перемешать с растительным маслом, медом, солью и дрожжами, предварительно разведенными стаканом воды комнатной температуры, и, добавляя понемногу воды, замесить мягкое гладкое тесто. Сформовать из него небольшие булочки, поместить их на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень и поставить примерно на два часа на расстойку. Выпекать булочки в предварительно нагретом духовом шкафу в течение 30 минут.

Коврижка. 1. Продукты: 300 г муки, 80 г сахара, 1 стакан молока, 100 г толченых грецких орехов, 100 г меда, натертая на терке цедра одного лимона, 25 г дрожжей, 1 ст. ложка толченых сухарей.

В глубокой посуде смешать муку с сахаром, подошедшими дрожжами, орехами, молоком и замесить мягкое гладкое тесто. В процессе замешивания добавлять небольшими порциями мед и лимонную цедру. Положить приготовленное тесто на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и поставить в предварительно нагретый духовой шкаф. Выпекать первые 30 минут в горячем шкафу, затем нагрев уменьшить и выпекать еще 15 минут (шкаф не открывать!).

2. В глубокой посуде тщательно перемешать стакан меда со стаканом горячего чая, добавить стакан сахара, 3 ст. ложки растительного масла, стакан толченых грецких орехов и по чайной ложке питьевой соды, корицы и толченой гвоздики. Под конец замешивания постепенно ввести 3 стакана муки и продолжать вымешивать, пока не получится гладкая масса. Выложить ее на смазанный маслом противень и выпекать в умеренно горячем духовом шкафу в течение 30 минут.

Рецепты наших читателей

ЗАГОТОВКА ХРЕНА ВПРОК В СУШЕНОМ ВИДЕ

Мы привыкли заготавливать хрен только в тертом виде с расфасовкой в стеклотару. Предлагаем другой рецепт: хрен в сушеном виде. Корни хрена моют, чистят, режут на тонкие полоски и сушат. Затем в кофемолке размолоть полоски в порошок. Хрен готов. Перед употреблением ложечку такого хрена заливаем водой и получаем крепкий ароматный продукт. По вкусу можно делать и соответствующие добавки (уксус, сахар, соль и т. д.).

Семья Козловых, г. Брест

количество растительного масла. Необходимо помнить и то, что жиры насыщают.

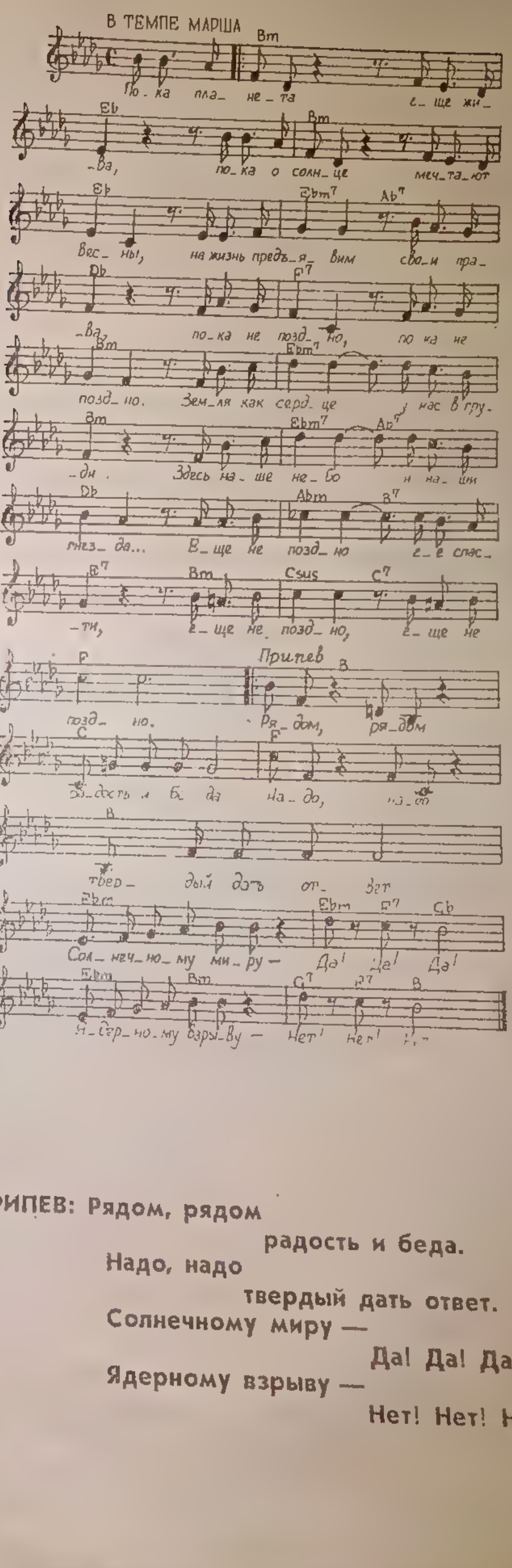
Несколько лет назад один американец популяри-

ПОКА НЕ ПОЗДНО

Сл. Н. Добронравова

Муз. А. Пахмутовой

Пока планета еще жива,
Пока о солнце мечтают
весны,
На жизнь предъявим
свои права,
Пока не поздно,
пока не поздно.
Земля как сердце
у нас в груди...
Здесь наше небо
и наши гнезда...
Еще не поздно ее спасти,
Еще не поздно,
еще не поздно.
ПРИПЕВ: Рядом, рядом
радость и беда.
Надо, надо
твердый дать ответ.
Солнечному миру —
Да! Да! Да!
Ядерному взрыву —
Нет! Нет! Нет!
Все злее атом
и все страшней.
Все ближе ужас
разрывов грозных.
Еще немного ночей и дней,
И будет поздно,
и будет поздно...
Планета крикнет:
«Укрой меня
От этой тучи
от смертоносной!
Укрой от грозной
волны огня,
Пока не поздно,
пока не поздно!



ПРИПЕВ:

Неужто завтра
замрут моря,
Умолкнут птицы,
застынут сосны!
Уже не сможет взойти заря.
И спросит небо:
«Неужто поздно!»
Так поклянемся,
что мы спасем
И это небо в надеждах звездных,
Спасем планету —
наш добрый дом,
Пока не поздно,
пока не поздно.

ПРИПЕВ: Рядом, рядом
радость и беда.
Надо, надо
твердый дать ответ.
Солнечному миру —
Да! Да! Да!
Ядерному взрыву —
Нет! Нет! Нет!

Ужин. Простокваша, пахта или кефир (1 стакан), к ним ржаной хлеб, нежирный творог и фрукты.

Такая пища способствует снижению веса в сред-

[illegible] пор, пока соль сверху не порозовеет. [illegible] противень из духовки, удалите корку спек[illegible] соли (приставшую кое-где соль можно снять [illegible]). Нарежьте мясо ломтиками и подайте [illegible], тушеной морковью, отварным горошком [illegible] другим гарниром.

порошок. Хрен готов. Перед [illegible] жечку такого хрена заливаем водой и получаем крепкий ароматный продукт. По вкусу можно делать и соответствующие добавки (уксус, сахар, соль и т. д.).

Семья Козловых, г. Брест

Издательство «Полымя» выпустило в свет книгу Кинги Висьневской-Рошковской «Вторая и третья молодость женщины» (перевод с польского Светланы Гульянц). Автор советует, как надо жить, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, избежать раннего старения. Одну из глав книги мы предлагаем вашему вниманию.

ХУДЕЕМ БЕЗ ГОЛОДА

Можно прекрасно худеть без голодания и потери сил, но нельзя сделаться стройной, не отказавшись от злоупотребления деликатесами и чревоугодничества, которые и приводят к полноте. Кто-то остроумно сказал, что лучшей и успешнейшей гимнастикой для полных являются энергичные отрицательные движения головой при виде какого-либо деликатеса.

Быстрее и успешнее худеется во время голодания, но и голод, и полуголодные диеты можно применять периодически в течение нескольких дней или недель. Они могут вызвать кратковременное недомогание, слабость, поэтому не стоит совмещать их с интенсивной работой. Кроме того, чтобы голодать, нужно приложить определенное усилие воли, помогающее преодолеть чувство голода, головные боли и другие недомогания, которые появляются в этот период. Впрочем, не все одинаково выносят такие нагрузки. Одни чувствуют себя прекрасно, у них появляется легкость, повышенная энергия и трудоспособность; другим же делается так плохо, что они вынуждены прервать лечение. Интересно, что именно очень полные люди обычно плохо переносят голод. Бирхер-Беннер полагал, что у полных жировая ткань служит складом различных токсических веществ, которые организм удаляет из крови. Во время голодания она подвергается распаду, а токсины поступают в кровь и временно отравляют организм.

Тех, кто плохо переносит голод, хочу познакомить с главными принципами диеты, при которой можно похудеть без неприятных ощущений. Главное — не отступать от правил, представленных в разделе о составлении меню, но следует принять во внимание следующие рекомендации.

1. Потреблять необходимое количество белка. В обезжиренных диетах обычно рекомендуется немного большее количество белка (нежирное мясо, рыба, творог, яйца), потому что белок стимулирует обмен веществ и переработку продуктов в организме человека. Но в процессе обмена из белка могут возникнуть жиры и углеводы (никогда наоборот), следовательно и белковой пищей нельзя злоупотреблять, потому что и от нее можно поправиться.

2. Необходимо сократить потребление углеводов (сладости, белая мука), ограничившись небольшим количеством ржаного хлеба, кашами из круп и картофеля (без жира и не ежедневно). Жиры необходимы для пищеварения и являются при этом источником некоторых витаминов (А, Д, Е), поэтому в рационе должно быть небольшое количество растительного масла. Необходимо помнить и то, что жиры насыщают.

Несколько лет назад один американец популяризировал поразительную диету. Рекомендовал питаться мясом, рыбой, растительным маслом, совсем исключая углеводы (обычно большую часть калорийной потребности организму поставляют углеводы). Тайна эффективности этой диеты состояла именно в быстро наступающем насыщении благодаря наличию жиров, в результате чего общее количество потребляемых калорий значительно уменьшилось. Но это нефизиологическая и нездоровая диета.

Некоторые предлагают творожно-фруктовую диету. У медиков она не вызывает возражений и легка в применении. Нельзя только злоупотреблять ею.

3. Употреблять много овощей и фруктов — всегда в начале еды, оставляя калорийную пищу на «десерт».

4. Молока выпивать около полулитра в день. Кроме того, ежедневно съедать немного творога.

5. Чай и кофе — без сахара, а если это невозможно, необходимо ограничить количество этих напитков, заменив их минеральной водой или пресной. Нужно помнить и то, что алкоголь также очень калориен.

6. Очень важно избегать пикантной пищи, жареной, копченой, которая увеличивает аппетит. Исключаем все так называемые закуски (кроме овощных салатов), копченые изделия, желтый сыр, сардины, селедку, а также острые приправы и соусы, соль, горчицу, майонез. Аппетит вызывают также овощные отвары и бульоны (в то время как свежие овощи насыщают быстрее), кислые фрукты и соки. Запомните: хлебная корка содержит много веществ, вызывающих аппетит. Лучше отказаться от нее.

7. Ешьте часто, малыми порциями, не допуская больших перерывов и сильного чувства голода. Необходимо назначить себе время приема пищи и безоговорочно его соблюдать. Никакого «перекусывания».

Нельзя худеть слишком быстро. При нормальном образе жизни и работы потеря веса не должна превышать 1/2—1 кг в неделю. Как же должна выглядеть на практике такая диета? Не очень обильная, полноценная и «цветная». Да, да. Молоко, творог, хлеб, зелень (салат, шпинат, петрушка, лук), разноцветные овощи и фрукты — это «опора». Но ее может не хватать. Каждая трапеза должна содержать какой-нибудь белковый продукт. Итак, например:

Первый завтрак. Стакан молока.

Второй завтрак (на работе; те, кто не работает, могут объединить его с первым). Ржаной хлеб, творог с репчатым или зеленым луком, редис, помидоры, фрукты.

Обед. Фрукты, каждый второй день — стакан чистого овощного отвара без масла и сметаны; на второе — нежирное вареное мясо или рыба (3—4 раза в неделю), в остальные дни — вегетарианский обед. Бульон, в котором варилось мясо, вылить. К мясу или рыбе — 2—3 картофелины, сваренные в кожуре, и два разных овощных салата. В вегетарианские дни — каша, вареные овощи без жира, горох, фасоль, иногда одно яйцо. К овощам и салатам 1—2 ложки подсолнечного масла и немного лимонного сока.

Ужин. Простокваша, пахта или кефир (1 стакан), к ним ржаной хлеб, нежирный творог и фрукты.

Такая пища способствует снижению веса в среднем на 1 кг в неделю. Можно прибавить к этому (например, под вечер) свежие фруктово-овощные соки, чай из трав или шиповника. Зимой необходимо чаще использовать и сушеные (размоченные) фрукты и овощи.

В борьбе с полнотой применяем вспомогательные методы: гимнастику, прогулки, а вернее быструю ходьбу, холодное обтирание или душ. Гимнастику надо начинать очень осторожно и постепенно, применять почаще, малыми дозами, то есть несколько раз в течение дня, не доводя себя до большой усталости.

Большое значение имеет также хорошее насыщение организма кислородом, который стимулирует обмен веществ. Поэтому постарайтесь организовать свое время так, чтобы прогулкам на свежем воздухе посвящать не меньше часа в день, но, конечно, не по улице с интенсивным движением.

Холодные обтирания начинаем также постепенно, связывая их с так называемым самомассажем. Такой массаж, при котором сильно растираем руки, ноги, туловище, дает хороший эффект, потому что связан с физическим усилием и может быть рассмотрен как гимнастика. Одновременно предотвращается увядание кожи.

Необходимо также обратить особое внимание на психическое состояние, которое легко ведет к поискам утешения и развлечения. При больших огорчениях, чувствуя скуку, отвращение к миру, спасайтесь интересной книгой, веселым развлечением, даже какой-нибудь ненужной покупкой, только не дополнительной едой. «Стараюсь никогда не скучать,— сказала одна известная законодательница мод,— ибо от скуки толстею».

Очень важная рекомендация, которой не следует пренебрегать тем, кто хочет похудеть: взвешивайтесь каждую неделю в одно и то же время и в той же одежде. Не надо подсчитывать калорий, потому что мы не всегда знаем, сколько их нужно при нашем обмене веществ и образе жизни. Весы точно скажут, как обстоят дела и что надо делать.

В заключение — практический совет. Пусть ваша дочь, внучка, племянница в возрасте 20—25 лет, когда у нее еще стройная девичья фигура, оставит одно платье как эталон для последующих лет и почаще надевает его, когда ей будет уже за тридцать. Важное требование гериатрической профилактики — не полнеть, не накапливать жира и сохранить девичью стройность до поздних лет. Это требует диеты, так как обменные процессы между 25 и 75 годами жизни ослабевают приблизительно на 30%. Желающим дольше сохранить девичий вес нужно постепенно (особенно после климакса) уменьшить количество получаемых калорий.

Но вес — это еще не все. Помните, что после климакса у женщин начинается декальцинация костей и они становятся легче. Если вес не изменился, это уже означает отложение жира. И тогда не весы, а платье или юбка могут быть лучшим показателем.

Похудение необходимо планировать по крайней мере на месяц. Не для того чтобы мы могли потерять за месяц 10—20 кг, а потому что, если в течение месяца добросовестно выполнять определенные рекомендации, появляется привычка, вырабатывается новый пищевой стереотип, и дальнейшее следование по этому пути становится несравненно легче.

Комнатные растения

ПЕЛАРГОНИЯ КРУПНОЦВЕТКОВАЯ

Семейство гераниевых. Садовая форма гибридного происхождения.

Вечнозеленый полукустарник с одревеснев шими стеблями, округлыми зубчатыми листьями, крупными яркими цветками — розовыми, белыми, сиреневыми, красными.

Цветет с марта по июль. Зимой содержат на солнечной стороне в хорошо проветриваемом помещении при температуре не выше 15 °С. Растение помещают ближе к оконному стеклу. Весной и летом притеняют. Зимой поливают редко, летом — чаще. В январе — феврале старые побеги обрезают на 1/3, растение пересаживают в смесь песка, дерновой и листовой земли. Весной подкармливают полным минеральным или органическими удобрениями. Можно выставлять на балкон.

Весной или в августе, после цветения, размножают черенками — частями боковых побегов. Их укореняют в воде или смеси торфа и песка.

Преследуемое платье. Перекопируйте детали выкроек. При раскрое оставьте следующие припуски на швы: на боковые и плечевые, у линии соединения кокетки спинки по 1,5 см; на подгибку низа платья 4 см; на подгибку низа рукавов 2 см; у выреза горловины и планки переда 0,7 см.

Сметайте боковые и плечевые швы с кокетками, сделайте примерку, наносите поправки.

Сначала обработайте кокетку спинки и планку переда. Планку стачайте, выверните, отутюжьте и прикрепите к кокетке. Прострочите боковые и плечевые швы, отутюжьте и обметайте оверлоком.

Вырез горловины обработайте вместе с кокеткой, в конце разреза закрепите 2—3 мелкими строчками. Планку обметайте оверлоком.

Затем подрубайте низ платья и рукавов и подшейте. Обработайте пояс, стачайте, выверните и отутюжьте.

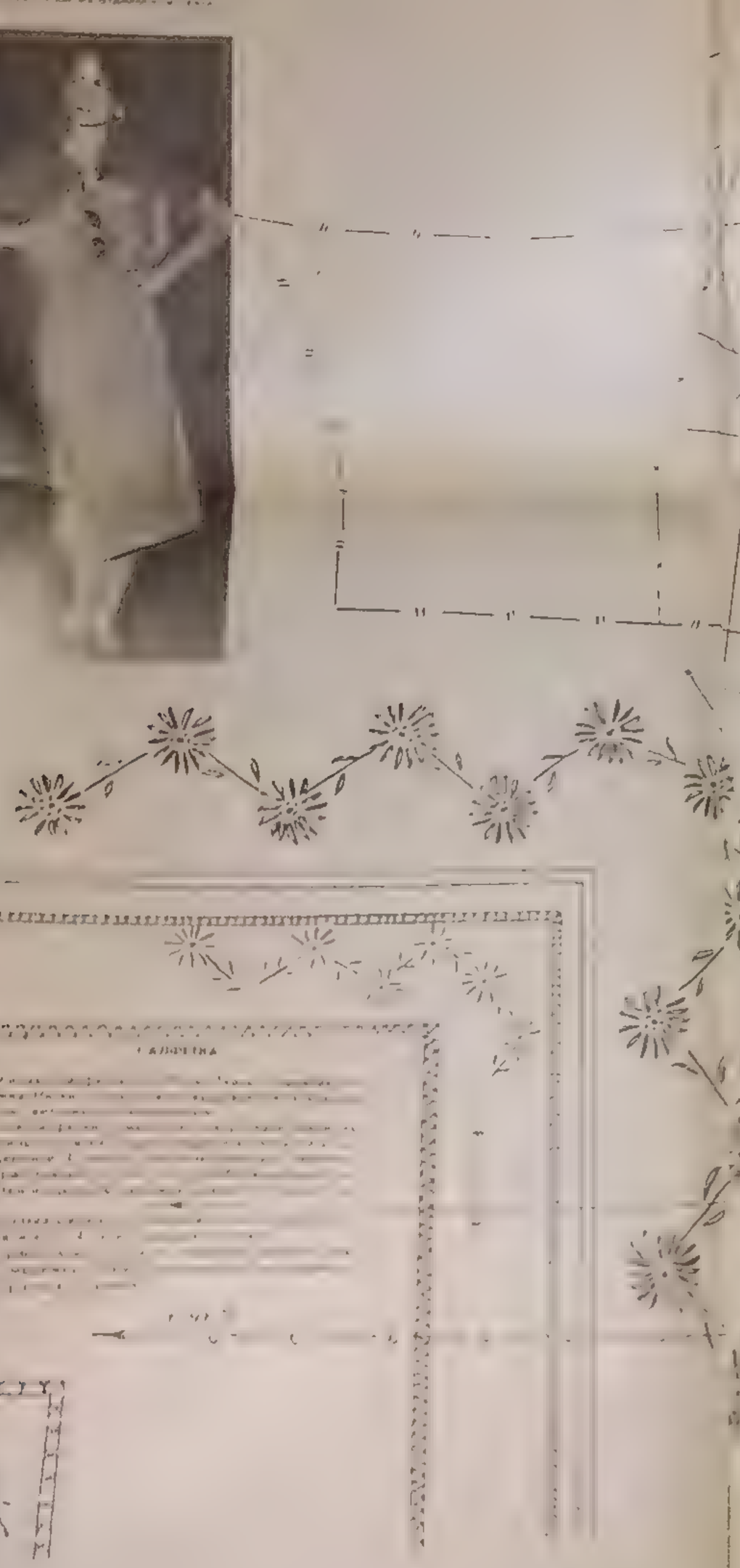
Пуговицы кнопки или обычные кнопки вшейте в углы передней планки, которые и крываются и образуют два кармана.

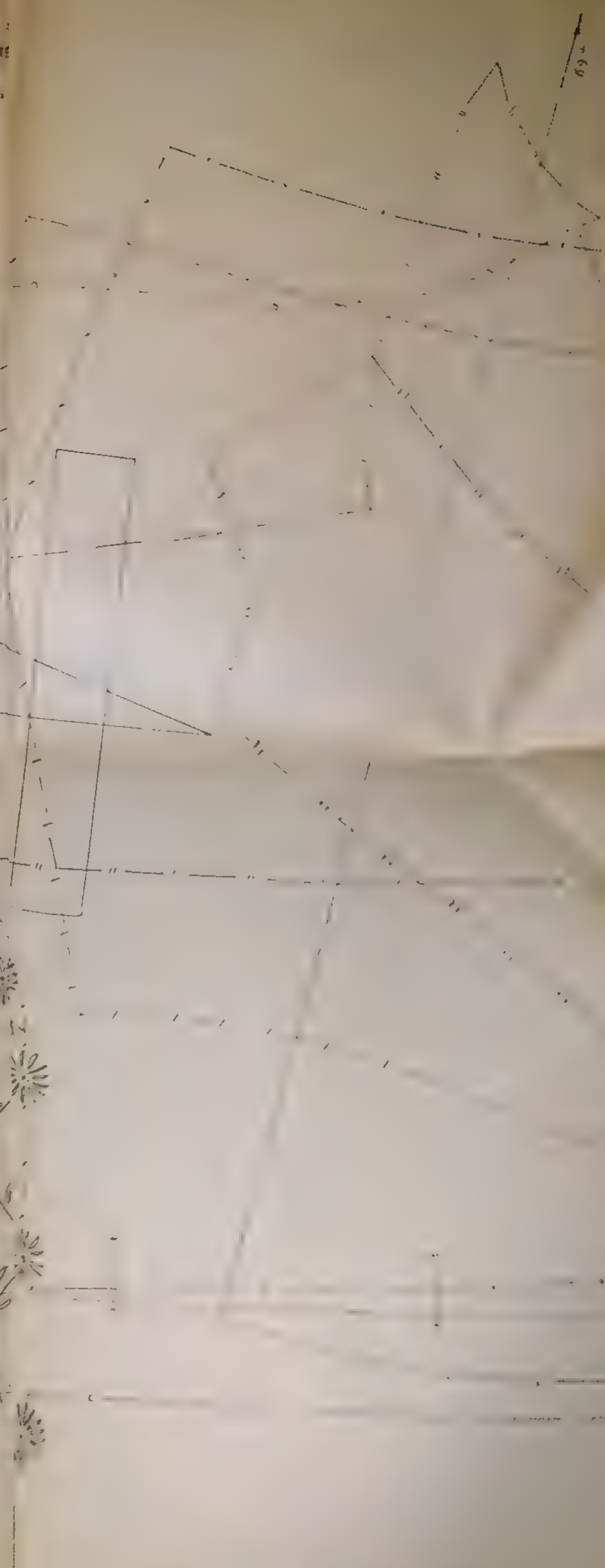
Выкройка дана на 50 размер 4 рост. Для платья необходимы 3,3 м ткани в полоску и 80 см однотонной ткани при ширине 80 см.

Условные обозначения:

1. Спинка — v — v — 1 дет.
2. Кокетка спинки из отделочной ткани — vv — vv — 1 дет.
3. Перед — / — / — — 1 дет.
4. Кокетка переда из отделочной ткани — — — 2 дет.
5. Подборт — [illegible] дет.
6. Обтачка для выреза [illegible] — 1 дет.

Пояс 100×4 см из отделочной ткани.





БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 10, 1985 г.

Повседневное платье. Перекопируйте детали выкройки. При раскрое оставьте следующие припуски на швы: на боковые и плечевые, у линии соединения кокетки спинки по 1,5 см; на подгибку низа платья 4 см; на подгибку низа рукавов 2 см; у выреза горловины и планки переда 0,7 см.

Сметайте боковые и плечевые швы с кокетками, сделайте примерку, нанесите поправки.

Сначала обработайте кокетку спинки и планку переда. Планку стачайте, выверните, отутюжьте и прикрепите к кокетке. Прострочите боковые и плечевые швы, отутюжьте и обметайте оверлоком.

Вырез горловины обработайте вместе с кокеткой, в конце разреза закрепив 2—3 мелкими строчками. Планку обметайте оверлоком.

Затем подровняйте низ платья и рукавов и подшейте. Обработайте пояс, стачайте, выверните и отутюжьте.

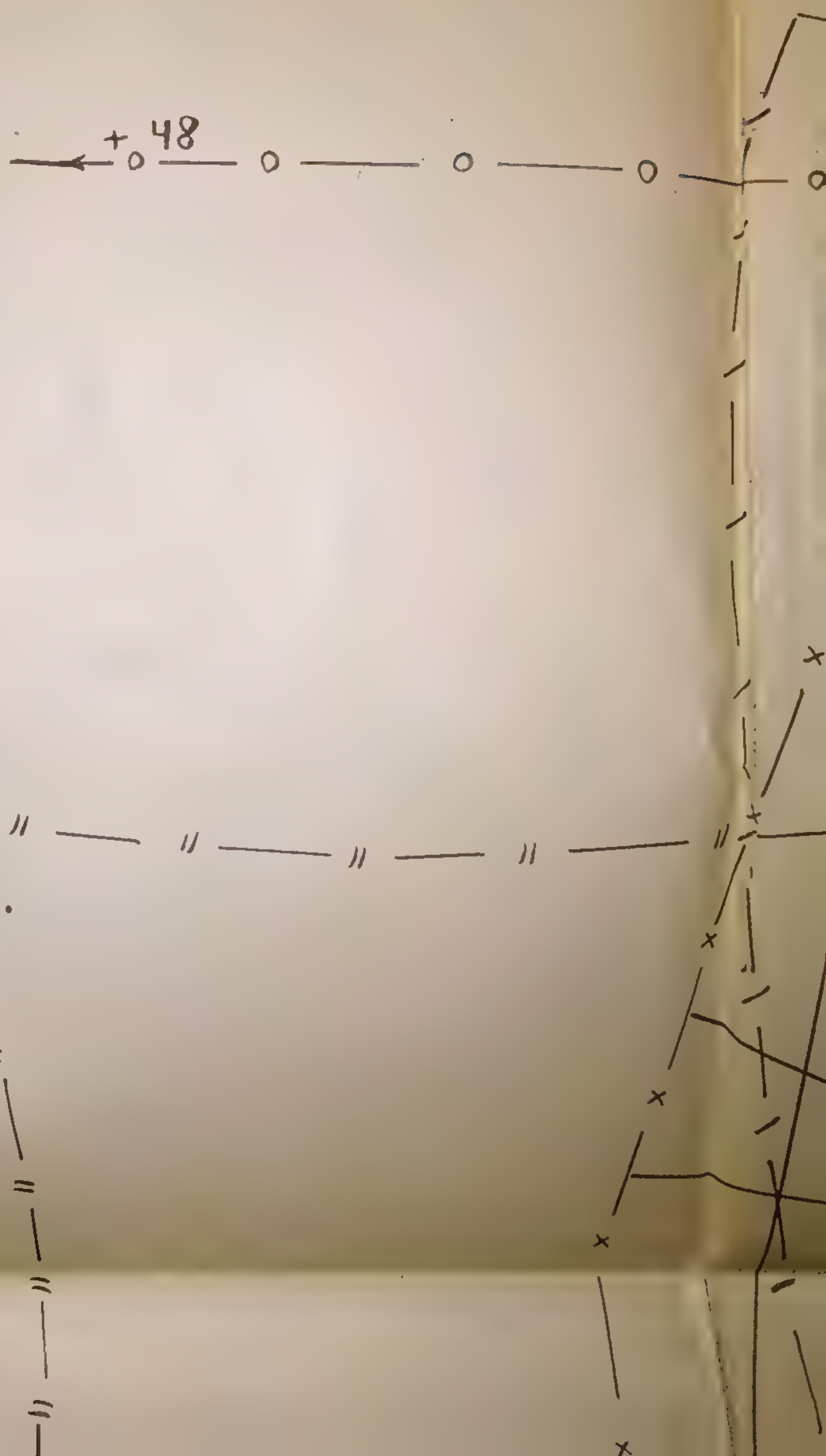
Пуговицы-кнопки или обычные кнопки вшейте в углы передней планки, которые открываются и образуют два кармана.

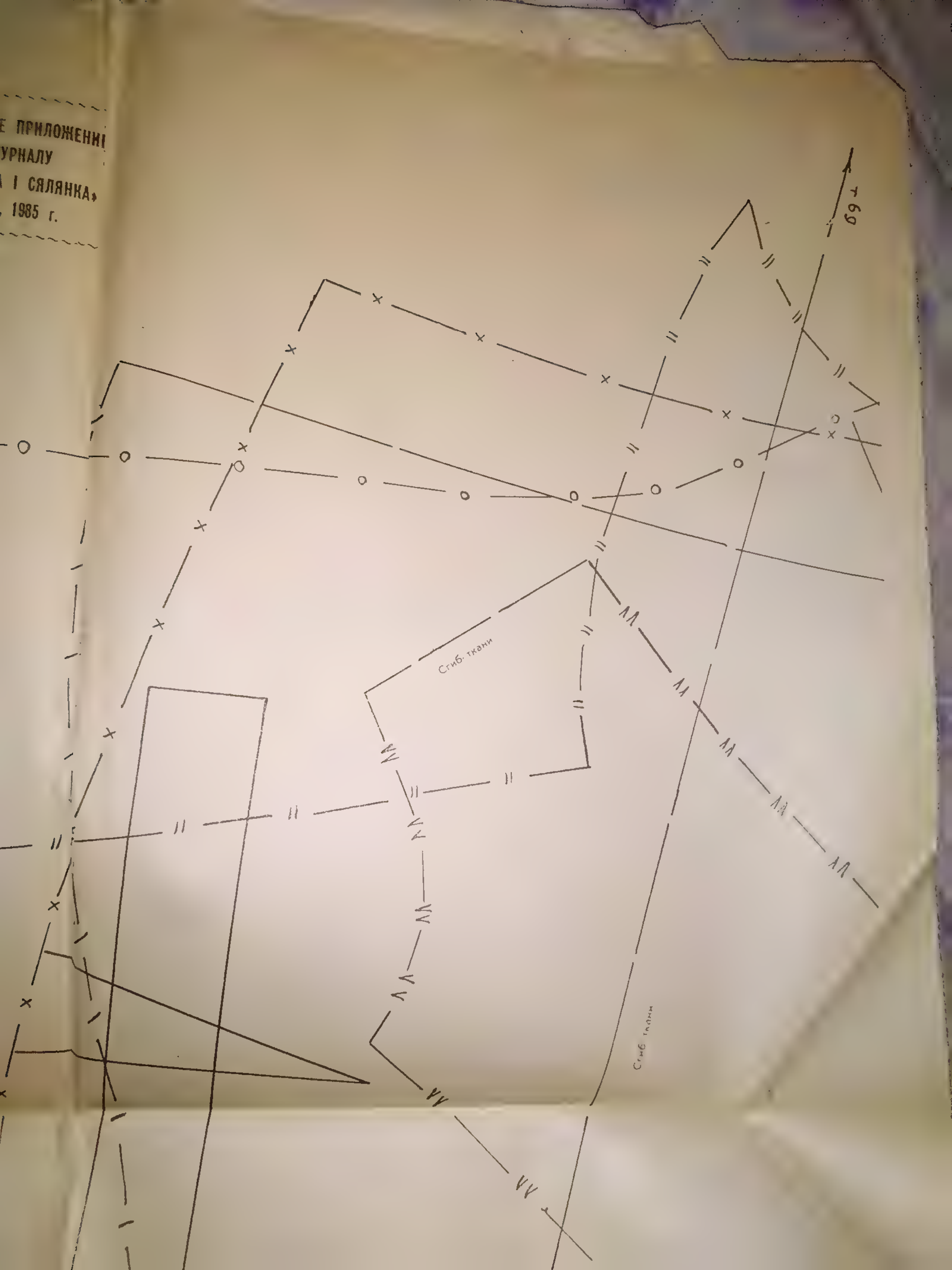
Выкройка дана на 50 размер 4 рост. Для платья необходимы 3,3 м ткани в полоску и 80 см однотонной ткани при ширине 80 см.

Условные обозначения:

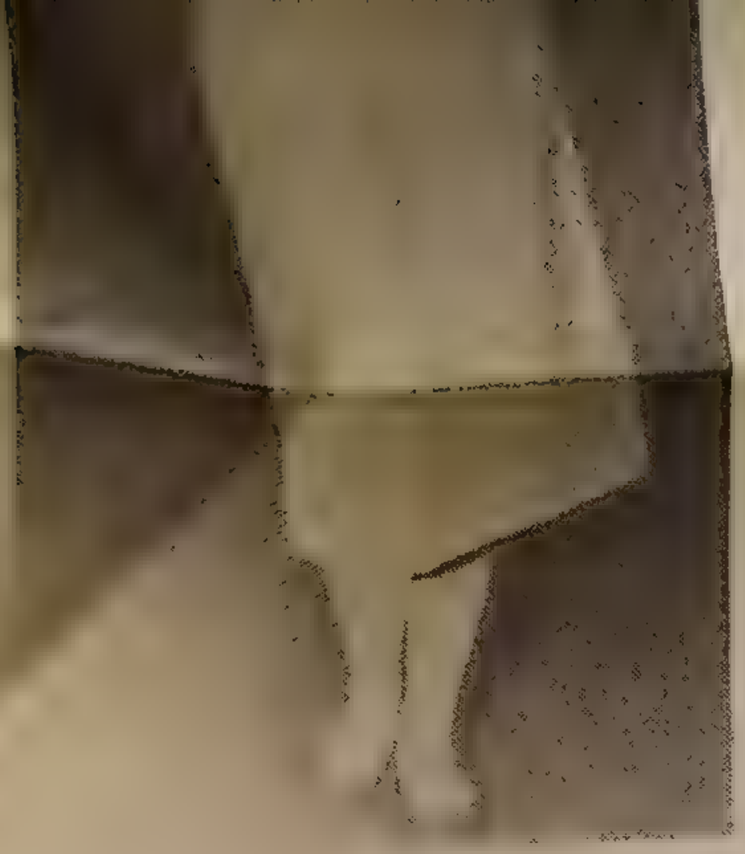
1. Спинка — v — v — 1 дет.
2. Кокетка спинки из отделочной ткани — vv — vv — 1 дет.
3. Перед — / — / — / — 1 дет.
4. Кокетка переда из отделочной ткани — / /— / / — 2 дет.
5. Подборт — - - - - - - - - 1 дет.
6. Обтачка для выреза горловины спинки — / / / — — / / / — 1 дет.

Пояс 100×4 см из отделочной ткани.




Сгиб. ткани
Сгиб. ткани

Сгиб ткани



САЛФЕТКА

Размер салфетки 90×90 см. Ткань — льняная рогожка. Нитки — ирис. Цветы вышиваются петельным швом, веточки — стебельчатым.

Для салфетки нужен один метр ткани такой же ширины. Со всех сторон подогните ткань на 2 см. Выдерните 4 нити и сделайте простую мережку. На расстоянии 5,5 см от подгиба выдерните по 8 нитей и сделайте мережку «раскол» (с одной стороны захватывайте по 8 нитей в пучок, а с другой — стягивайте по 4 нити соседних пучков).

На расстоянии 20 см от подгиба сделайте еще одну мережку. Между мережками вышиваются цветы разных оттенков

+ 46,5

Тыквенная каша. Хорошо созревшую тыкву очистить от кожуры, промыть, разрезать на небольшие кубики, положить в кипящую воду, добавить сахар, соль и варить. Тыкву протереть, добавить сваренную пшенную или манную кашу, крахмал, соль, молоко, сливочное масло, перемешать и поставить в печь или духовку на 20—30 минут.

Каравай. Приготовить опару: дрожжи растворить в теплом молоке, добавить соль, всыпать половину нормы муки и тщательно перемешать до однородной консистенции. Поставить для брожения в теплое место на 2—3 часа. Когда опара поднимется и начнет оседать, положить в нее мед, яйца, изюм, сметану, масло и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок посуды. Затем поставить в теплое место для брожения. Когда объем теста увеличится в 2 раза, обмять его и снова оставить для брожения и подъема, затем хорошо выбить на столе и положить в форму, смазанную жиром. Поверхность каравая украсить фигурками из теста. Через 30—40 минут выпекать в печи или нагретой духовке, смазав поверхность каравая взбитым яйцом для образования румяной корочки.

Блинчики овсяные. Геркулес положить в кастрюлю, залить водой, дать закиснуть, после чего процедить, а мезгу промыть. На полученном овсяном молочке приготовить жидкое тесто, добавив овсяную или пшеничную муку, яйцо, сахар и выпечь блинчики.

Готовые блинчики переложить пассированным луком и прогреть в слабо нагретой духовке примерно 5 минут.

Печенье из овсяных хлопьев. Овсяные хлопья 2 стакана, мука 30 г, сахар 180 г, сливочное масло 100 г, яйца 2 шт., орехи (ядро) 80 г, ликер 1 ст. ложка или ванильный сахар, или цедра 1 лимона (апельсина).

Масло с сахаром и ароматическими веществами растереть деревянной лопаточкой, добавляя по одному яйцу. Когда в массе исчезнут крупинки сахара, всыпать овсяные хлопья, предварительно перемешав их с пшеничной мукой и мелко нарубленными, слегка поджаренными орехами.

Тесто перемешать и чайной ложкой выложить его на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекать 15—20 минут при температуре 170—200°. Готовое печенье осторожно снять с противня ножом.

Кисель овсяный (диетический). Хлопья овсяные 300 г, сахар 50 г, крахмал 40 г, шоколад тертый 30 г, лимонный сок.

Овсяные хлопья варить в 4 стаканах воды 30—35 минут, затем процедить, добавить сахар, лимонный сок и шоколад, довести до кипения, прибавить разведенный крахмал, заварить. Охладить и подать с ягодным сиропом.

Кисель овсяный. Хлопья овсяные, вода, ягодный сироп, мед или сахар.

Овсяные хлопья всыпать в чистую глиняную посуду, влить 3—4 стакана теплой воды и поставить в теплое место для закваски (можно прибавить 2—3 г дрожжей) на 24—26 часов. Когда солод закиснет, влить в него еще 2—3 стакана воды и процедить через сито. Перелить жидкость в кастрюлю и довести до кипения, помешивая. Когда кисель загустеет, вылить на блюдо, охладить.

Подавать с фруктово-ягодным соком или медом.

РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПЕЧЕНЬЕ «БЕЛОРУССКАЯ МОЗАИКА»

В небольшую миску всыпать стакан сахарного песка, разбить туда же 3 яйца и тщательно растереть. Затем добавить 200 г растопленного сливочного масла или маргарина, 1/2 чайной ложки соды, 4 стакана муки. Из полученной массы замесить довольно густое тесто. Затем раскатать его тонким слоем, вырезать из него печенье разной формы с характерными элементами белорусского орнамента и положить на противень. Выпекать в жарко нагретой духовке 20—30 минут. Если в доме есть изюм или орехи, то можно украсить печенье перед тем как выпекать.

ПЕЧЕНЬЕ «ТРУБОЧКИ»

Взбитые с сахаром и корицей белки смешать с мукой и молоком и замесить тесто. Затем выкладывать его чайной ложкой на металлический лист, предварительно смазанный маслом, размазать в виде тонких блинчиков. Выпекать при температуре 200—300°. Блинчики в горячем состоянии накрутить на ровные деревянные палочки. После охлаждения палочки вынуть. Готовые трубочки посыпать сахарной пудрой.

2,5 стакана муки, 2 стакана сахару, 2 столовые ложки толченой корицы, 6 белков, 3/4 стакана молока.

ПИРОГ «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

Тесто из 150 г муки, 75 г сливочного [illegible] соли и 1/3 стакана воды. Ска-

му, смазанную маслом, и печь 45 минут на среднем огне. Затем вынуть торт, дать остыть, разрезать вдоль на две половинки. Одну из них смазать кремом, сверху положить вторую половину и покрыть ее шоколадным кремом.

Приготовление кремов:

1. Растереть 4 желтка, щепотку соли, 125 г сахарного песка. Добавить 3 ст. ложки какао, 125 г растопленного сливочного масла и 3 ст. ложки сливок.

2. Взять 3 шоколадных батона (75 г), 3 ст. ложки воды, 3 ст. ложки сахарного песка и немного проварить.

Е. ТУЖИК,
г. Минск

ПИРОЖНОЕ «ПЕРСИКИ»

Тесто: 2 яйца, 1,5 стакана сахарного песка, 2 ст. ложки сметаны, 100 г маргарина, 1/2 ложки соды. Все компоненты смешать, добавить муку и замесить крутое тесто.

Затем скатать шарики размером с небольшое яблочко и резким движением ударять их об стол, чтобы получились полусферы. Перенести их на сухой противень и выпекать на небольшом огне. Готовые полусферы выложить на стол срезом вниз, затем вырезать середину в виде небольшой ямки. Наполнить их кремом и сложить половинки.

Крем: 1 банку сгущенки кипятить 2 часа, затем добавить 150 г масла сливочного и 1 стакан тол-

КВЕТКА ШЧАСЦЯ

Сл. А. ЛЯГЧЫЛАВА

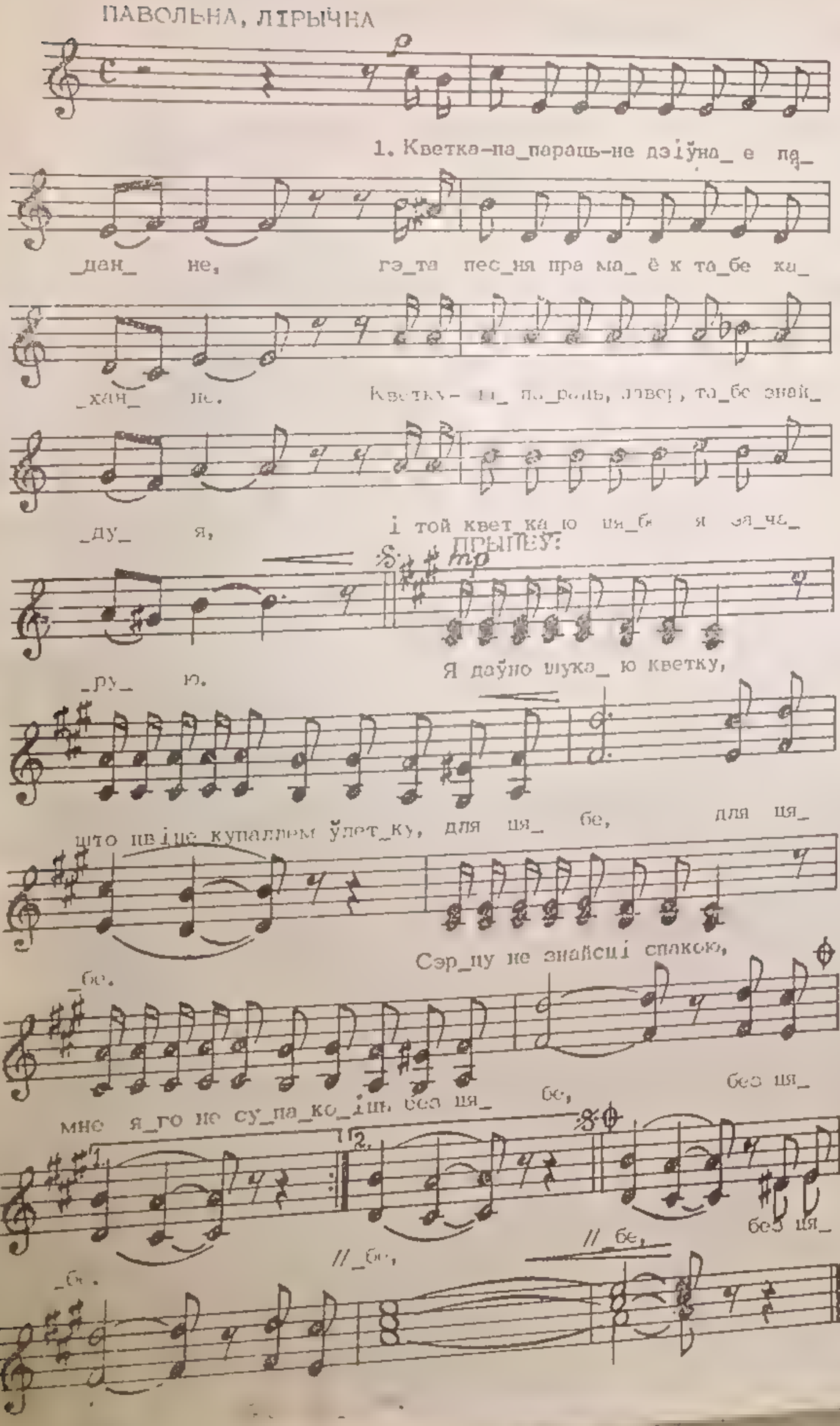
Муз. І. ЛУЧАНКА

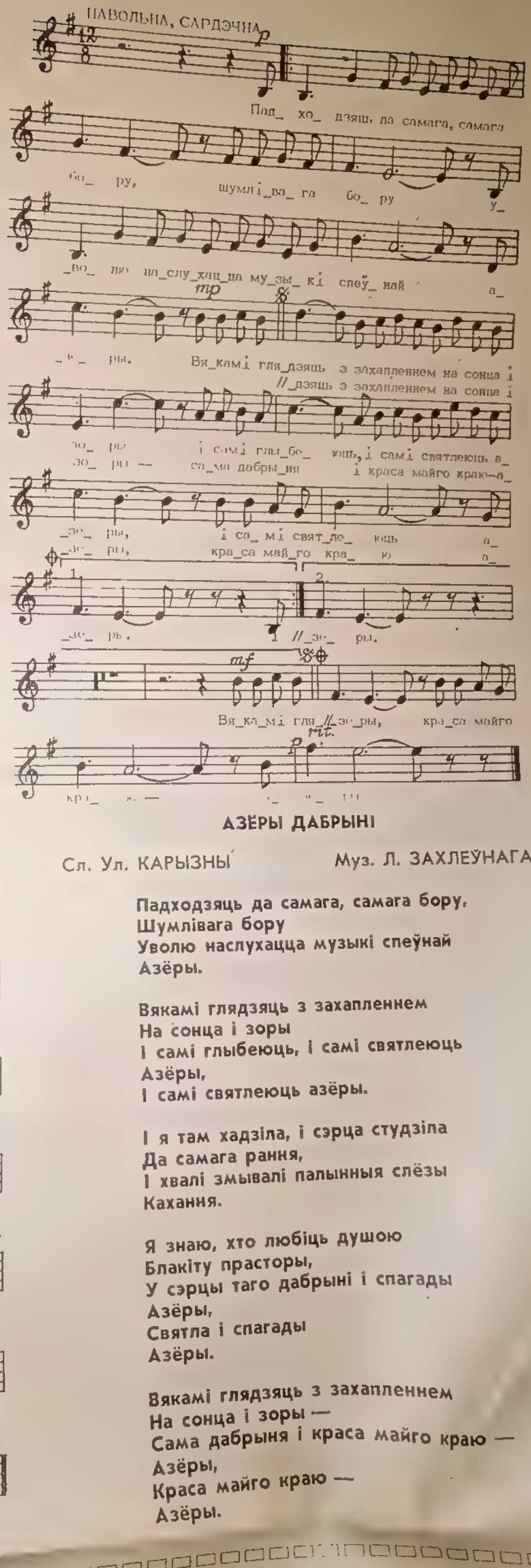
Кветка-папараць — не дзіўнае паданне,
Гэта песня пра маё к табе каханне.
Кветку-папараць, павер, табе знайду я,
І той кветкаю цябе я зачарую.

Прыпеў: Я даўно шукаю кветку,
Што цвіце купаллем ўлетку,
Для цябе, для цябе.
Сэрцу не знайсці спакою,
Мне яго не супакоіць
Без цябе, без цябе.

А пакуль яе хаджу адзін шукаю,
Усё блукаю, ўсё пытаю і пытаю.
І знайду той цвет цудоўнаю парою,
Толькі б ты была, каханая, са мною.

Прыпеў: Я даўно шукаю кветку,
Што цвіце купаллем ўлетку,
Для цябе, для цябе.
Сэрцу не знайсці спакою,
Мне яго не супакоіць
Без цябе, без цябе.





АЗЁРЫ ДАБРЫНІ

Сл. Ул. КАРЫЗНЫ

Муз. Л. ЗАХЛЕЎНАГА

Падходзяць да самага, самага бору,
Шумлівага бору
Уволю наслухацца музыкі спеўнай
Азёры.

Вякамі глядзяць з захапленнем
На сонца і зоры
І самі глыбеюць, і самі святлеюць
Азёры,
І самі святлеюць азёры.

І я там хадзіла, і сэрца студзіла
Да самага рання,
І хвалі змывалі палынныя слёзы
Кахання.

Я знаю, хто любіць душою
Блакіту прасторы,
У сэрцы таго дабрыні і спагады
Азёры,
Святла і спагады
Азёры.

Вякамі глядзяць з захапленнем
На сонца і зоры —
Сама дабрыня і краса майго краю —
Азёры,
Краса майго краю —
Азёры.

Ад сонца і зоры —
Сама дабрыня і краса майго краю —
Азёры,
Краса майго краю —
Азёры.

ОДЕЖДА И ПОВЕДЕНИЕ

Между одеждой и поведением существует определенная зависимость. Кто станет отрицать, что вечерний туалет делает нас сдержанными, серьезными или, наоборот, веселыми, оживленными, смотря по тому, каков его характер и для чего он предназначен — для концерта в филармонии или выпускного молодежного бала? Что у женщины, одетой в длинное платье, меняется походка, жесты становятся изысканными, а спортивная одежда как бы раскрепощает и дух, и тело, придавая движениям и облику раскованность? Замечали ли вы, что одежда удовлетворяет различные потребности социально-психологического плана: например, потребности нравиться, выделяться, вызывать к себе уважение и т. д.? Именно здесь следует искать и обратную связь — какое влияние оказывает поведение человека на одежду, на его внешний облик, какое впечатление он производит на окружающих. По одежде, бесспорно, можно судить о вкусе и культуре человека. Однако огромное значение имеют манеры, осанка, походка, жестикуляция и все те внешние проявления человека, о которых мы редко задумываемся, частенько считая, что достаточно одеть модную или дорогую вещь, и культурный, элегантный, современный вид нам обеспечен.

Очевидно, что в настоящее время общество допускает куда больше свободы в одежде людей и гораздо терпимее воспринимает некоторые отклонения от хороших манер в их поведении. И все же чуть ли не у каждого из нас встречаются мелкие, на первый взгляд, но дурные привычки, которым мы не придаем значения, а если нам на них укажут, приходим в изумление: «Да не может этого быть!» Однако, сталкиваясь с подобными огрехами в поведении других, мы тут же отмечаем, до чего же они портят впечатление даже от самой красивой, нарядной одежды. Очень неприятно смотреть, как женщина:

— ковыряет в зубах, упорно пытаясь отыскать и вытащить застрявшую частицу;

— скребет голову ногтями, демонстрируя крайнюю степень сосредоточенности, а затем вычищает из-под них грязь;

— обстоятельно обследует прыщи или угри на лице в зеркальце пудреницы;

— грызет ногти либо обкусывает заусенцы;

— подтягивает эластичный пояс;

— поправляет бретельки лифчика или комбинации через вырез ворота;

— садясь, забывает о короткой юбке или сидит, широко расставив ноги. Вспомните, какие неприглядные сценки всем нам не раз доводилось наблюдать в пору распространения моды на короткие юбки. Поэтому хочется еще раз повторить общее правило: нельзя слепо следовать моде, копировать то, что показывают на модных ревю и в модных журналах. Во-первых, в таких случаях одежду представляет манекенщица, которая находится на сцене или запечатлена на фотографии, а не в будничной обстановке, во-вторых, в моделях художников новое, в том числе длина, преподносится несколько преувеличенно. Женщине, заботящейся о своем эстетическом облике, надо шить одежду хотя бы на 2 сантиметра длиннее или короче, чем предлагает мода.

Не принято также:

— расчесывать волосы за столом;

— громко разговаривать в общественных местах, например, в трамвае;

— вставать, когда вам представляют мужчину или когда мужчина входит в помещение. Исключение допустимо, если вы находитесь в служебной обстановке, а вошедший мужчина является вашим руководителем.

Но не стоит впадать и в другие крайности:

— выглядеть так, словно вас извлекли с витрины магазина или из-под стеклянного колпака;

— садясь, поднимать, чтобы не помять, пальто, а тем более юбку;

— разговаривая, то и дело поглядывать в зеркало;

— ходить волоча ноги, сутулясь, точно вы смертельно устали или охвачены отчаянием.

Итак, еще раз повторим главное правило: впечатление, которое человек производит на окружающих, зависит не только от его костюма, но и от поведения, манер, умения держаться.

СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ПЛЕСЕНЬЮ

В помещениях с высокой влажностью побеленные известью стены и потолки быстро покрываются плесенью. Для уничтожения плесени рекомендуется препарат «Купраль», изготовить который легко в домашних условиях.

Препарат «Купраль» готовят из двух весовых частей медного купороса и одной части алюминиево-калиевых квасцов, которые вводятся в состав побелочной смеси. Для приготовления побелки одна весовая часть препарата растворяется в десяти частях теплой воды, налитой в деревянную, эмалированную или стеклянную посуду. К раствору добавляется семь частей гашеной извести. Все размешивается до образования кашеобразной массы. Перед побелкой помещение должно быть освобождено от пищевых продуктов.

Побелочная смесь наносится на стены, потолки и перегородки пульверизатором или кистью. На один квадратный метр расходуется 500—600 граммов побелки. Побеленное помещение следует закрыть на сутки для просушки, после чего вымыть пол.

Этот способ борьбы с плесенью не требует значительных затрат и может быть применен как в жилых помещениях, так и на любом предприятии, перерабатывающем сельскохозяйственное и животноводческое сырье.

Н. ПАВЛОВ,
г. Минск

...почки вынуть. Готовые трубочки ... сахарной пудрой.

2,5 стакана муки, 2 стакана сахару, 2 столовые ложки толченой корицы, 6 белков, 3/4 стакана молока.

ПИРОГ «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

Замесить тесто из 150 г муки, 75 г сливочного масла, щепотки соли и 1/3 стакана воды. Скатать его в шар и оставить на 20 мин. Затем раскатать тесто в пласт, уложить на смазанный маслом противень, посыпать толченым печеньем (2—3 штуки), положить плотным слоем ягоды (черника, земляника, малина) и выпекать в горячей духовке. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

ПИРОГ «ЗОЛОТОЙ ОРЕШЕК»

Очищенные орехи вместе с сахаром 2 раза пропустить через мясорубку. Добавить растопленное масло, сметану, яйца, перемешать, засыпать мукой и снова все тщательно перемешать. Полученное тесто выложить в форму, смазанную жиром, и выпекать в духовке 30—40 минут.

150 г муки, 200 г сахара, 200 г очищенных орехов, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 яйца.

ТОРТ «ЖЕЛАЕМ СЧАСТЬЯ»

Взбить чашку сливок, понемногу добавляя сахарный песок (125 г). Положить 3 столовые ложки муки, 50 г картофельной муки, немного дрожжей и 5 хорошо взбитых белков. Вылить в фор-

яблочко и резким движением ударить ... чтобы получились полусферы. Перенести их на сухой противень и выпекать на небольшом огне. Готовые полусферы выложить на стол срезом вниз, затем вырезать серединку в виде неболь-

шой ямки. Наполнить их кремом и сложить половинки.

Крем: 1 банку сгущенки кипятить 2 часа, затем добавить 150 г масла сливочного и 1 стакан толченых грецких орехов.

Готовые персики слегка подсушить, затем один бочок обмакнуть в свекольный сок, другой — в морковный и обвалять в сахарном песке.

Е. БОЛОБОЛОВА,
г. Брест

ТОРТ «ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ»

Поставить на огонь 1,5 стакана воды, добавить 150 г сливочного масла и, когда закипит, всыпать, помешивая, 1,5 стакана муки. Тесто остудить. Затем вбить поочередно 6 яиц. Заварное тесто класть на противень, смазанный маслом, продолговатыми небольшими колбасками, а лучше — выдавить их кондитерским шприцем. Испеченные «пальчики» обмакнуть в крем и сложить на блюдо поленницей. Сверху посыпать какао или тертым шоколадом.

Крем: взбить 2 стакана холодной сметаны и стакан сахарного песка.

Л. БАБИЧ,
г. Владивосток

* *

ГЛАЗА И ВИТАМИНЫ

Красивые, выразительные, живые, блестящие глаза — кому не хочется, чтобы его орган зрения выглядел именно так? Оказывается, это зависит, помимо прочих факторов, и от качества пищи, в частности, от содержания в ней очень ценных витаминов А, B_2 и С. Припухлость век по утрам после сна может свидетельствовать о нехватке в рационе питания витамина А. Рекомендуется есть больше петрушки, шпината, моркови — они не только обеспечат организм витамином А, но и улучшат зрение. Чтобы избавиться от синевы под глазами, очень полезно ввести в рацион зеленые салаты. Они содержат разнообразные витамины.

Наличие витамина B_2 определяет живость взгляда и блеск глаз. Источниками витамина B_2 служат сухие пивные дрожжи и зародыши пшеницы. Что касается витамина С, то им богаты почти все овощи и фрукты, особенно цитрусовые — апельсины, лимоны, грейпфруты. Благодаря ему сохраняется подвижность глазных мышц.

Причиной усталого взгляда нередко может быть избыток токсинов в организме, выведению которых способствуют минеральные воды.

НАУЧИТЕСЬ СНИМАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ГЛАЗ

Глаза, как зеркало, отражают все треволнения прожитого дня, выдают зрительное и нервное напряжение. Попробуйте снять утомление. Закройте глаза и средними пальцами обеих рук слегка помассируйте их круговыми движениями, начиная от основания носа, продолжая под линией бровей до наружного края глаз и вновь возвращаясь к носу. На 1—2 минуты приложите ладони к закрытым глазам.

КОМПРЕССЫ

Когда глаза сильно утомлены и под ними образовались синие круги, не поленитесь сделать успокаивающие компрессы. Смочив кусочки ваты охлажденным отваром ромашки или васильков, приложите их к закрытым глазам. При появлении мешков рекомендуются компрессы из тертого картофеля, который надо завернуть в марлю и приложить на 15 минут. Если по утрам сильно припухают веки, необходимо растворить в тепловатой (лучше всего минеральной) воде столовую ложку крупной морской соли, смочить раствором ватные тампоны и положить на глаза на 20 минут. Смыть компресс водой.

УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБНЫЕ МНОГОЕ ИЗМЕНИТЬ...

Известно, что глазные мышцы очень подвижны и находятся в постоянном движении. Специальная гимнастика оказывает благотворное действие на двигательные реакции глаз.

Вот некоторые упражнения для глаз:

— Медленно поднимать и опускать веки. Повторить 12 раз.

— Двумя пальцами слегка нажать на наружный край глаза и энергично 10 раз открыть и закрыть его. То же самое проделать с другим глазом.

— Голова неподвижна, посмотреть вверх, вниз, налево, направо и в обратном порядке.

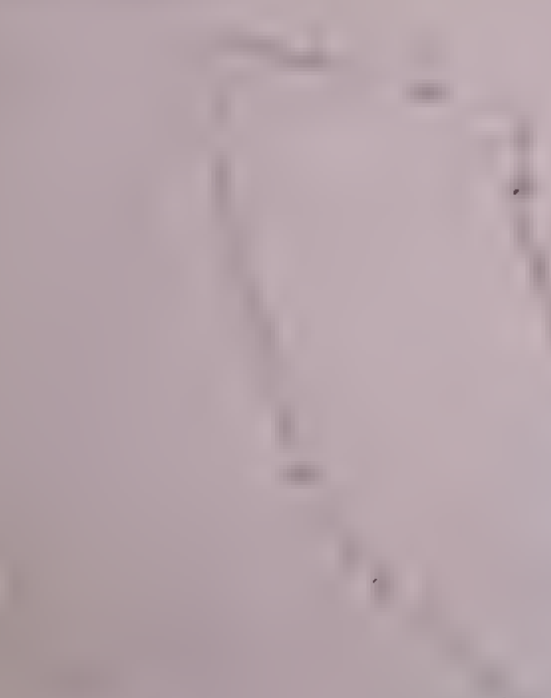
— Краешком глаза повести влево, вверх, вниз, вправо. Выполнять поочередно то левым, то правым глазом.

— Поднять как можно выше веки, опустить.

— Широко открыть глаза, напрячь мышцы и кожу лица. Расслабить.

— Медленно поворачивать голову справа налево и слева направо, следуя взглядом за движением.

— Вытянуть вперед руку с карандашом. Медленно придвигать его к носу, следуя за ним глазами, затем отводить в исходное положение.



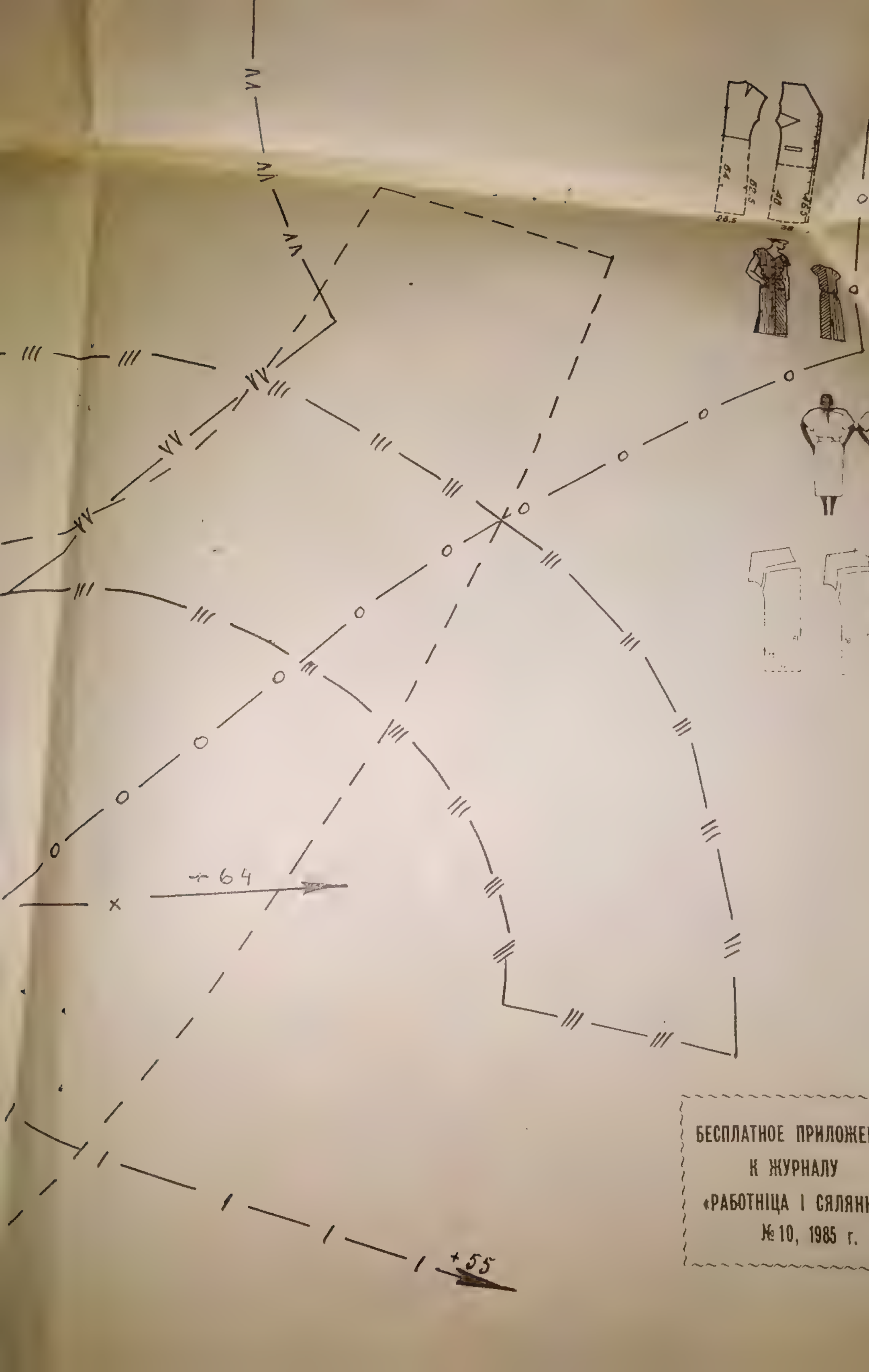
Сгиб ткани

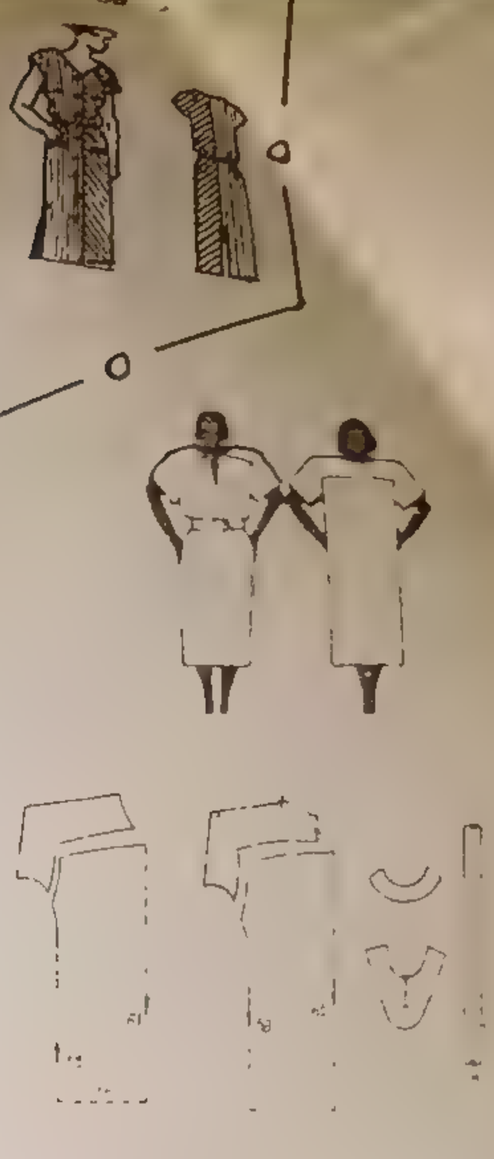
Платье, комбинированное из двух тканей в полоску. Линия плеч удлиненная. Вертикальные швы заканчиваются разрезом. Выкройка дана на 52 размер без припусков на швы. Расход ткани при ширине 90 см: светлой — 1 м 30 см, темной — 1 м 30 см.

Условные обозначения:

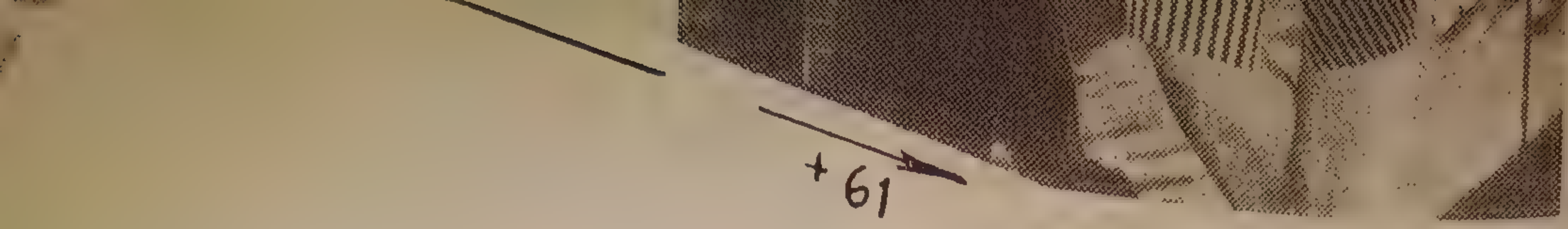
1. Спинка — ×—×— 1 дет.
2. Полочка — o — o — o — 2 дет.

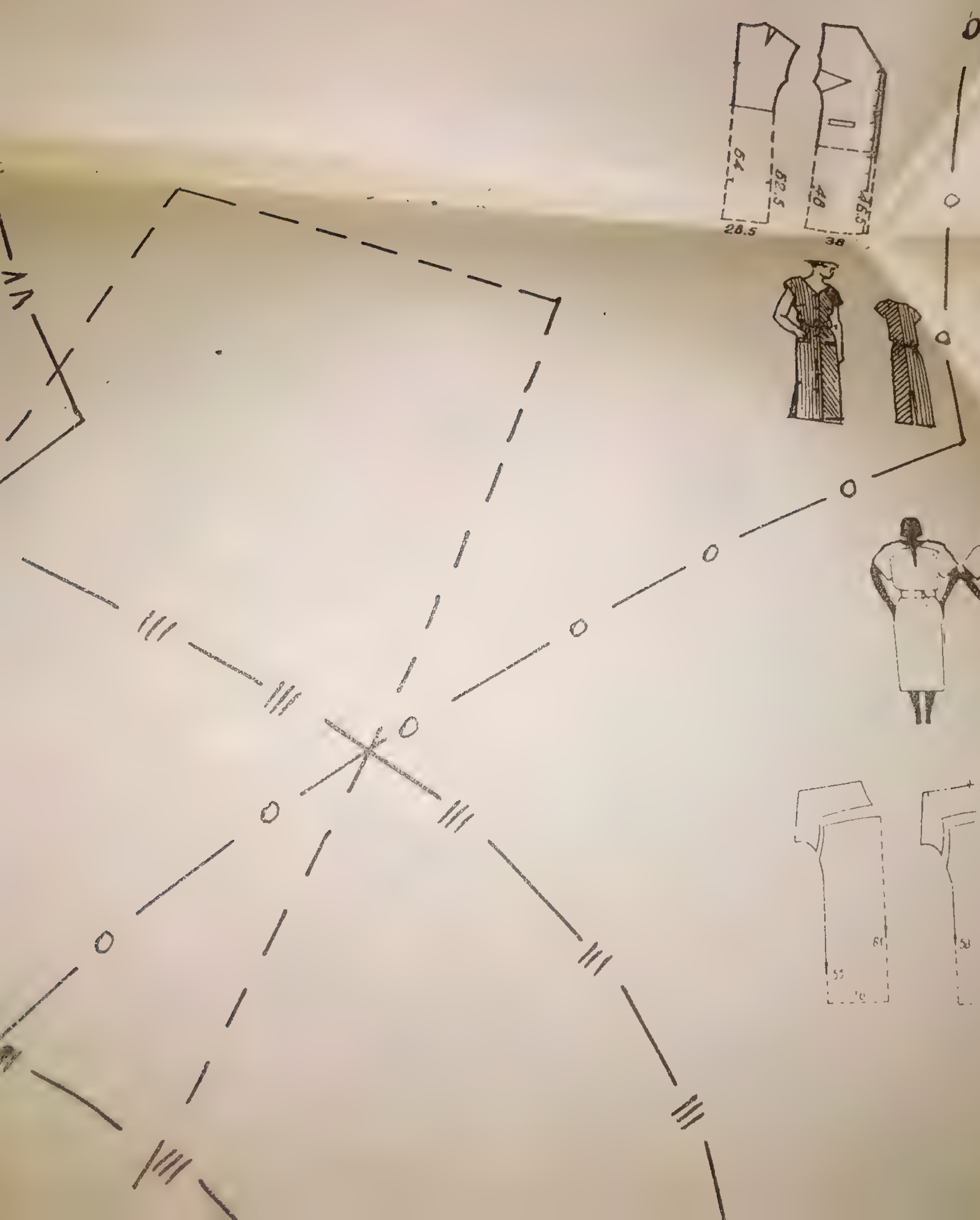
Листочка размером 4,5×15,5 см помечена на детали. Пояс 150×6 см. Длина разрезов по швам — 22 см.



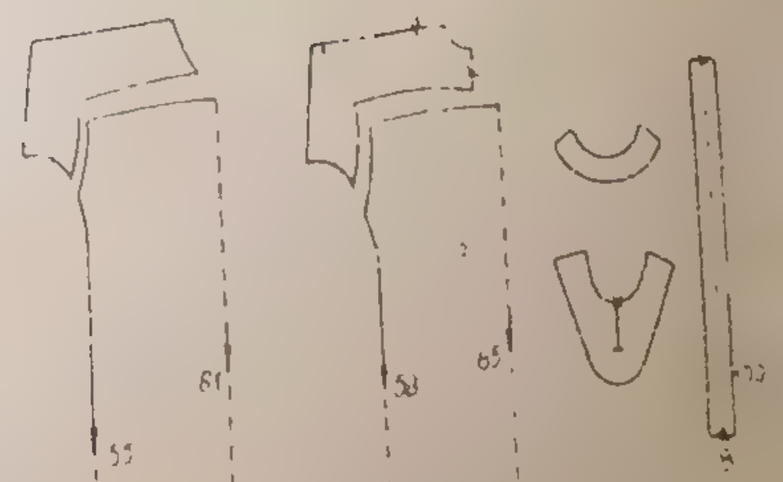


БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 10, 1985 г.


+61



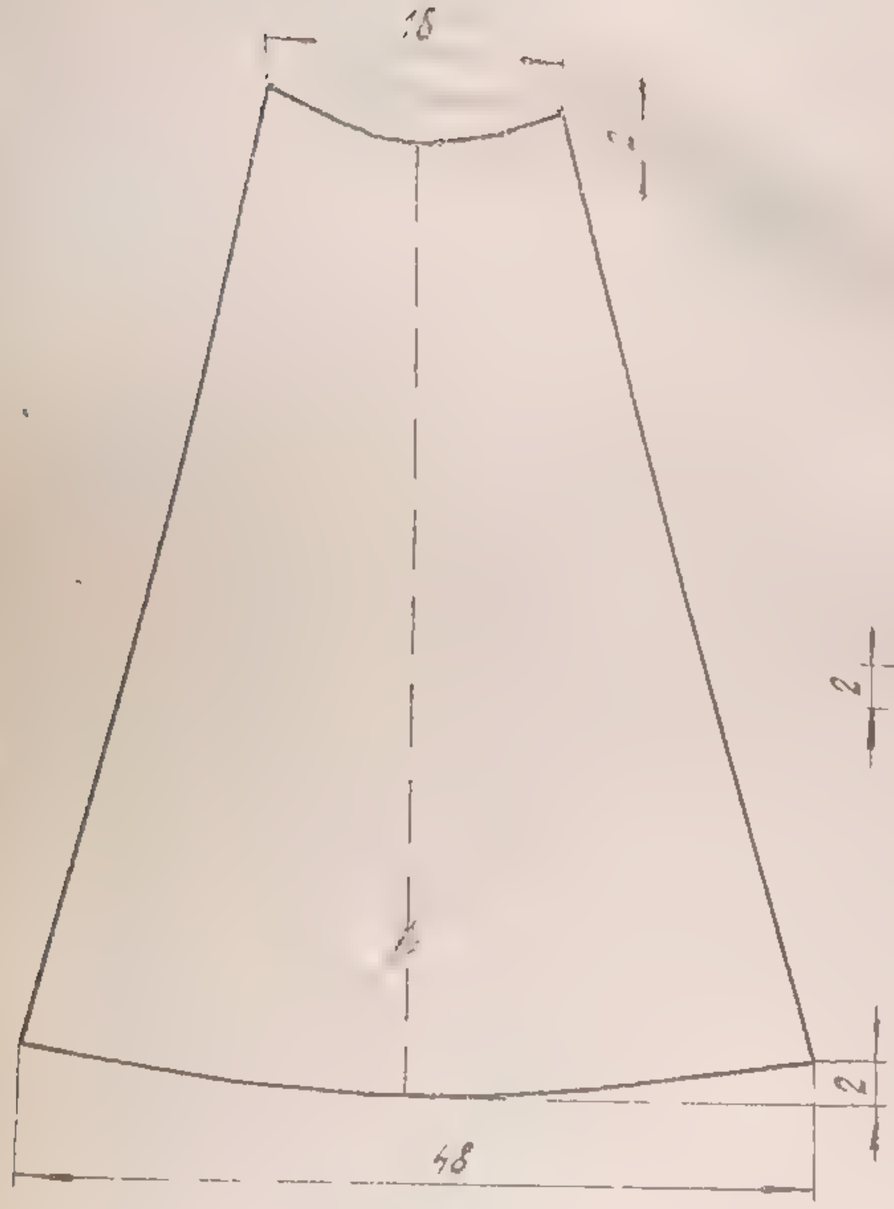
64
52.5
28.5
49
46.5
38

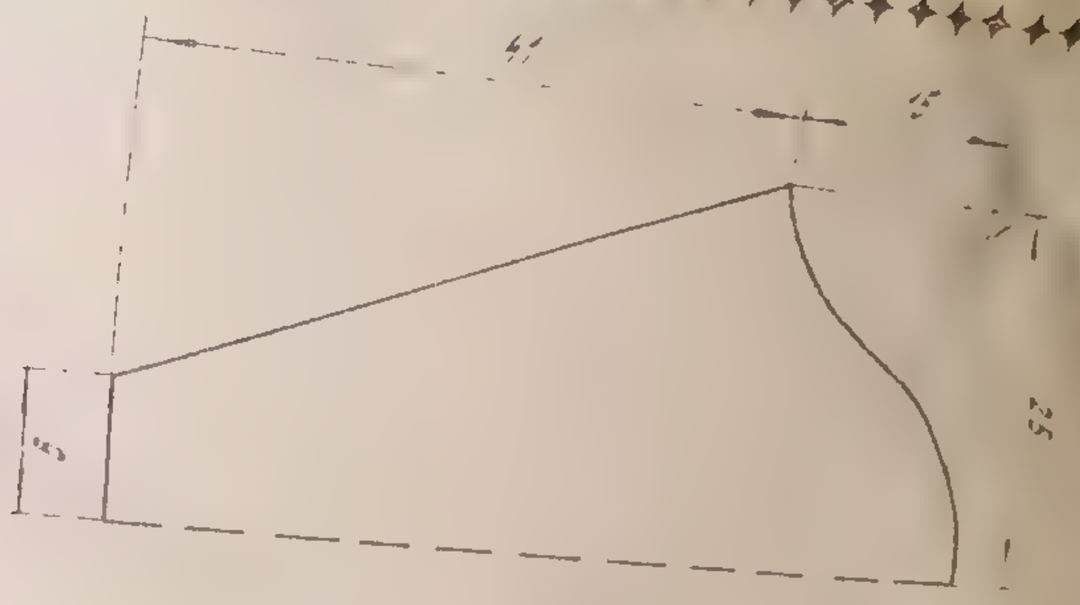

61
55
70
65
58
72

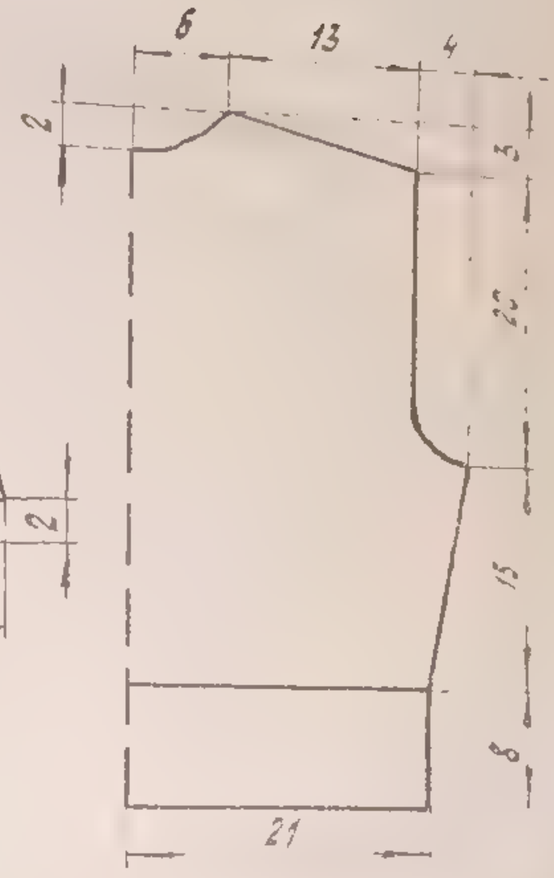
Середина

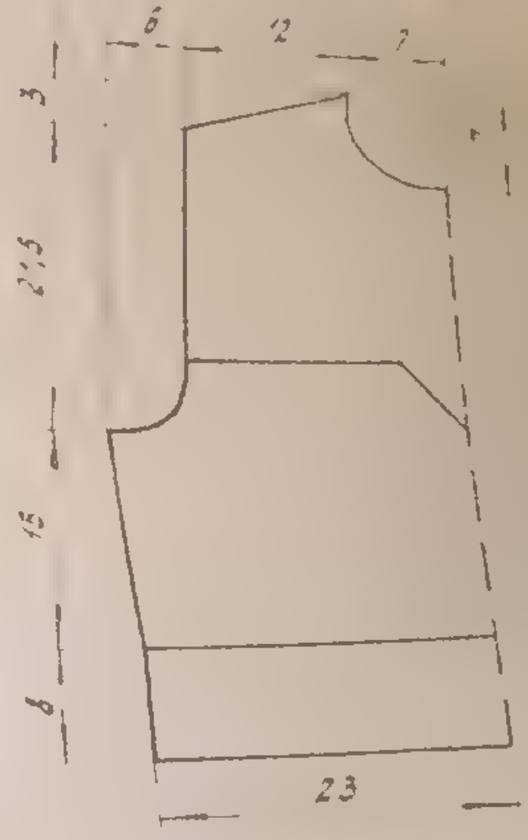
НАРЯДНЫЙ КОСТЮМ

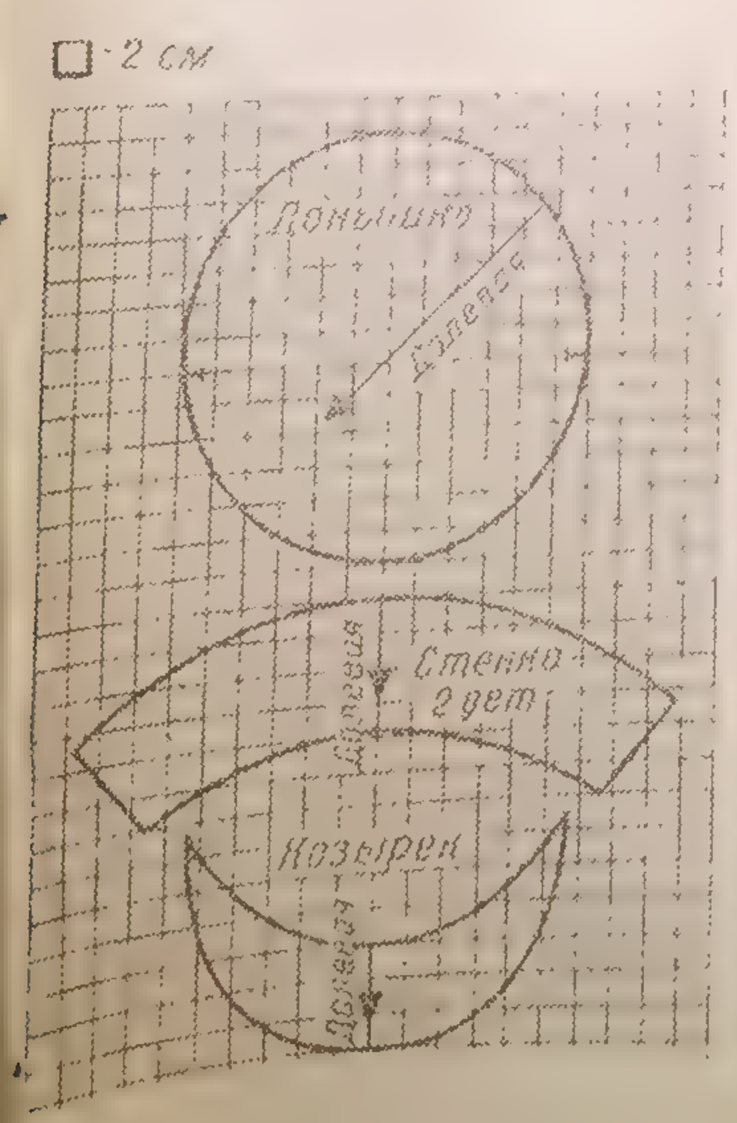
...ожи 64/2 в два сложения го-

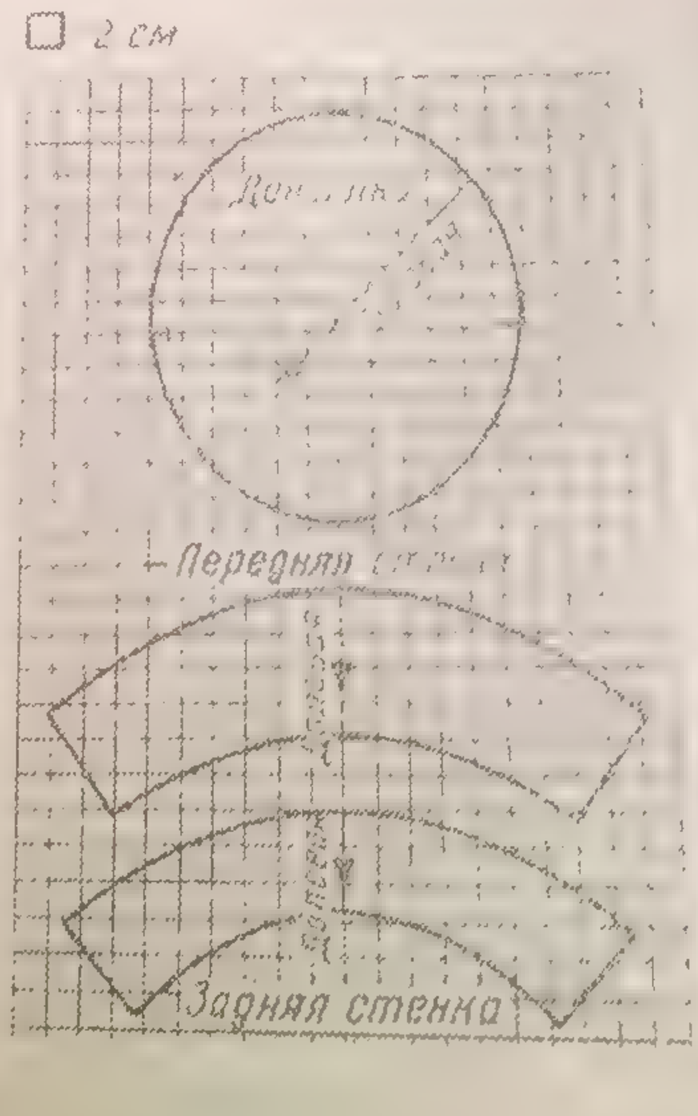

18
48
2


5
52

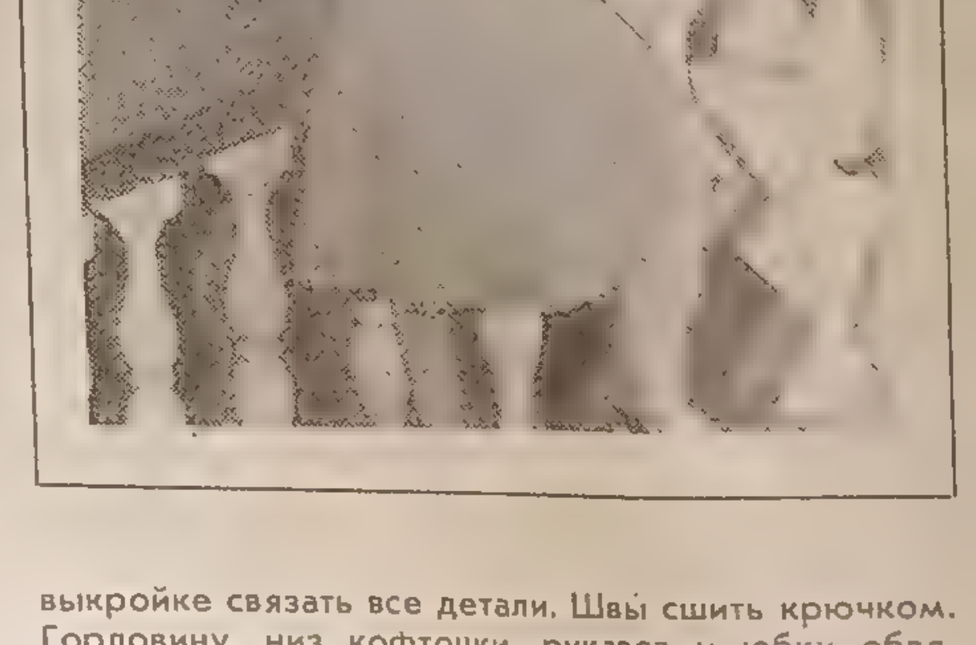

6
13
4
2
3
22
15
8
21


6
12
7
3
21,5
15
8
23


2 см
Донышко
Стенка 2 дет
Козырек


2 см
Передняя
Задняя стенка

НАРЯДНЫЙ КОСТЮМ



Размер 46. 700 г пряжи 64/2 в два сложения любого цвета и для отделки немного люрекса. Спицы № 3, крючок № 1,5.

Виды вязки: 1. Основная — платочная.
2. Пояс для юбки — двойная резинка.
3. Отделочный узор — ракушка.

Платочная: 1-й ряд — все петли лицевые (за передние стенки), 2-й ряд — повторять с 1-го.

Двойная резинка (четное количество петель). 1-й ряд — 1 лицевая, 1 снять, не провязывая, нить перед работой, 2-й ряд — повторять с 1-го.

Ракушка. 1-й ряд — пропустив 4 петли косички, делаем в 5-ю петлю столбик с накидом, провязываем 2 воздушные петли и опять вяжем столбик с накидом в ту же петлю косички, что и первый столбик, опять два столбика с накидом, разделенные двумя воздушными петлями, через 3 петли косички и т. д. В конце ряда провязать 1 столбик с накидом.

2-й ряд — поворачиваем работу и провязываем 2 воздушные петли для подъема, затем 5 столбиков с накидом в промежуток между двумя столбиками предыдущего ряда, в следующий промежуток провязываем 2 столбика с накидом, разделенные двумя воздушными петлями, и т. д. В конце ряда 1 столбик с накидом.

3-й ряд — поворачиваем работу и провязываем 2 воздушные петли для подъема, столбик с накидом в среднюю петлю пяти столбиков предыдущего ряда, 2 воздушные петли и снова столбик с накидом в ту же среднюю петлю, в промежуток между двумя столбиками предыдущего ряда провязываем 2 столбика с накидом, разделенные двумя воздушными петлями, и т. д. В конце ряда 1 столбик с накидом.

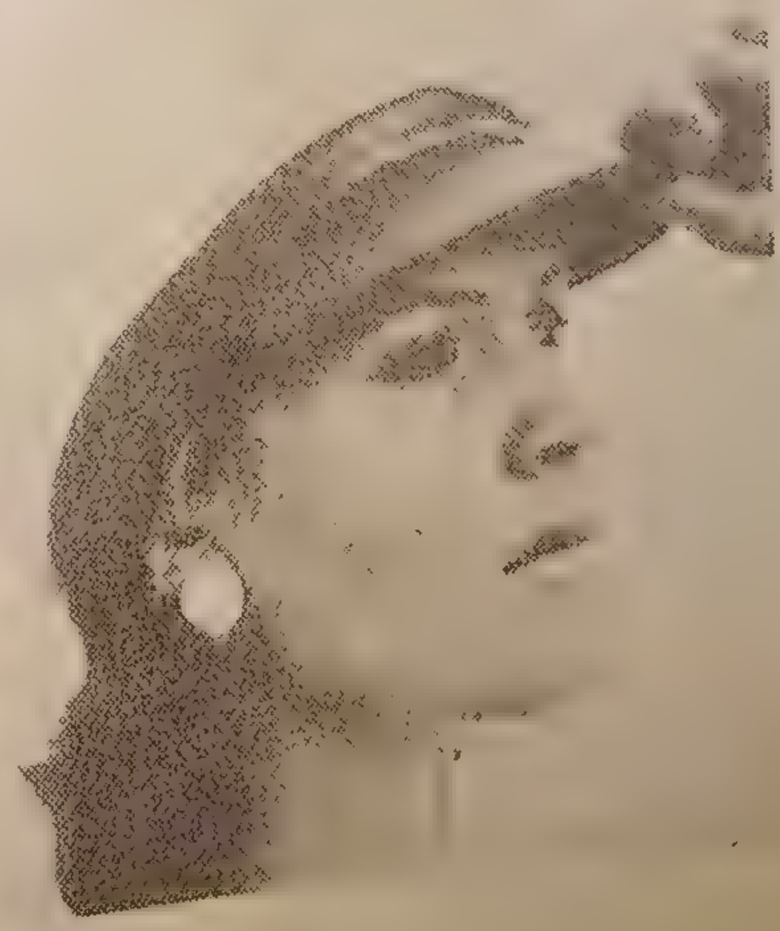
Далее узор повторяется со 2-го ряда.

Костюм выполнен спицами платочной вязкой. Кокетка и пояс кофточки связаны крючком. По выкройке связать все детали. Швы сшить крючком. Горловину, низ кофточки, рукавов и юбки обвязать цепочкой: 6 воздушных петель, столбик без накида через 3 петли и т. д. Затем эту цепочку обвязать столбиками нитью люрекса.

Л. ПАНОВА

ШАПОЧКИ

Размер 57



Шить шапочки рекомендуется из плотных хлопчатобумажных тканей. Подкладку кроите по основным деталям донышка и стенок. Околыши кроите по долевой: для шапочки с козырьком — 57×3 см (2 дет.), для берета — 57×8. В околыш можно проложить прокладку из коленкора или бязи. В козырек, который в данном случае выполнен из искусственной кожи, нужно проложить прокладку. Стачайте между собой детали донышка и стенок — отдельно из основной ткани и подкладки. Стачанные детали сложите изнаночными сторонами внутрь, со стороны подкладки притачайте околыш, который перегните пополам и настрочите вкрай на лицевую сторону. В шапочке с козырьком необходимо предварительно втачать между деталями околыша готовый козырек.

Расход основной ткани при ширине 90 см — 30 см.

ПИОНЫ

Пионы — подарки поздней весны и раннего лета, издавна любимые всеми нами цветы. Мы и привыкли к этим темно-бордовым, розовым, снежно-белым цветам, и каждый раз заново удивляемся: «Ах, какая прелесть!..». А селекционеры выводят новые удивительные формы. Для гибридизации используются прекрасные дикорастущие виды, которыми так богата наша страна.

Пионы — «рекордсмены» по своей способности роста без пересадок, они живут на одном месте до 20 и более лет. При правильной посадке и грамотном уходе каждый куст способен образовывать до 50 цветков.

Первые сорта пионов были получены еще в середине XVI века в Китае. Период расцвета — XVIII век. Широко известен сорт французской селекции «Фестива Максима» — густомахровые белые душистые цветки с карминовым мазком в центре. Сейчас в мире насчитывают около 10.000 сортов пиона, из них 33 процента гибридных. Американский селекционер А. Сандерс первые в начале XIX века использовал сложные ступенчатые межвидовые скрещивания разных по происхождению пионов и получил оригинальные сорта с более ранними сроками цветения и изумительной окраской лепестков цветка: лавандовой, палевой, черно-красной, коралловой.

Немногочисленна, но широко распространена группа ранних пионов, происходящих от средиземноморского пиона лекарственного. Лекарственные пионы, или, как их еще называют, «официнальные», отличаются лишь окраской махрового цветка: красной — «рубра Плена», розовой — «розеа Плена», белой — «альба Плена» — в остальном полностью повторяя облик дикорастущего предка. Все садовые пионы — китайские, лекарственные, гибридные,— в зависимости от строения и степени махровости цветка, условно подразделяют на 5 садовых групп: немахровые, японские, анемоновидные, полумахровые и махровые.

Иногда пионы плохо цветут или совсем не цветут, хотя внешне растение выглядит здоровым. Причинами могут быть неправильная посадка или нарушение агротехники выращивания. Пионы любят открытые солнечные, защищенные от господствующих ветров места. Сажать их надо в глубокие, хорошо заправленные ямы с дренажом на глинистых почвах и глиняной подушкой на песчаных. Почки возобновления — «глазки» — должны быть на уровне поверхности почвы. Не угнетены ли ваши растения близко растущими деревьями и кустарниками? Пионы должны расти свободно, с хорошей циркуляцией воздуха и получать достаточно влаги, особенно в июле, после цветения. Нередко слабое цветение можно объяснить недостатком влаги в предыдущий год, в период формирования почек возобновления.

Хватает ли питания? Пион, как ни один другой многолетник, развивает мощную листву и много крупных цветов. Вынос питательных веществ из почвы огромный. Поэтому 3—4 раза за сезон посадки надо подкармливать. Первый раз — как только стаял снег. По отрастающим кустам вносят азотно-калийное удобрение: азота 10—15 г, калия 10—20 г (расчет по действующему веществу). Вторая — в период бутонизации: 8—10 г азота, 10—15 г фосфора, 10—15 г калия. Третья — через 2 недели после цветения: 15—20 г фосфора, 10—15 г калия. Удобрения вносить или в виде 0,5—0,6-процентного раствора или в сухом виде в канавку вокруг куста перед поливом. Помните, что избыток удобрений, особенно азотных, вреден: ткани пионов становятся рыхлыми, растения легко поражаются грибными заболеваниями и ослабевают.

Если у пионов слабо развивается листва, а стебли тонкие и редкие, надо проверить, не загнило ли корневище, нет ли вздутий на корнях (признак поражения галловой нематодой). В этом случае лучше начать все заново, сменив место посадки и приняв необходимые меры к оздоровлению куста.

Довольно распространенная ошибка — посадка очень крупных деленок (более 6 почек). При посадке пиона с большим количеством почек растение все силы бросает на доращивание корневой системы, а на это уходят годы, и растение отстает в развитии. Мелкие деленки (1—2 почки) слишком долго набирают силы. Стандартные деленки с тремя — пятью почками и тремя корнями длиной 20 см начинают цвести на третий год.

У пионов наблюдается два периода активного роста корней — весна и осень, поэтому делить и пересаживать лучше в апреле в течение 10 дней или осенью — тогда период посадки можно растянуть с середины августа по октябрь.

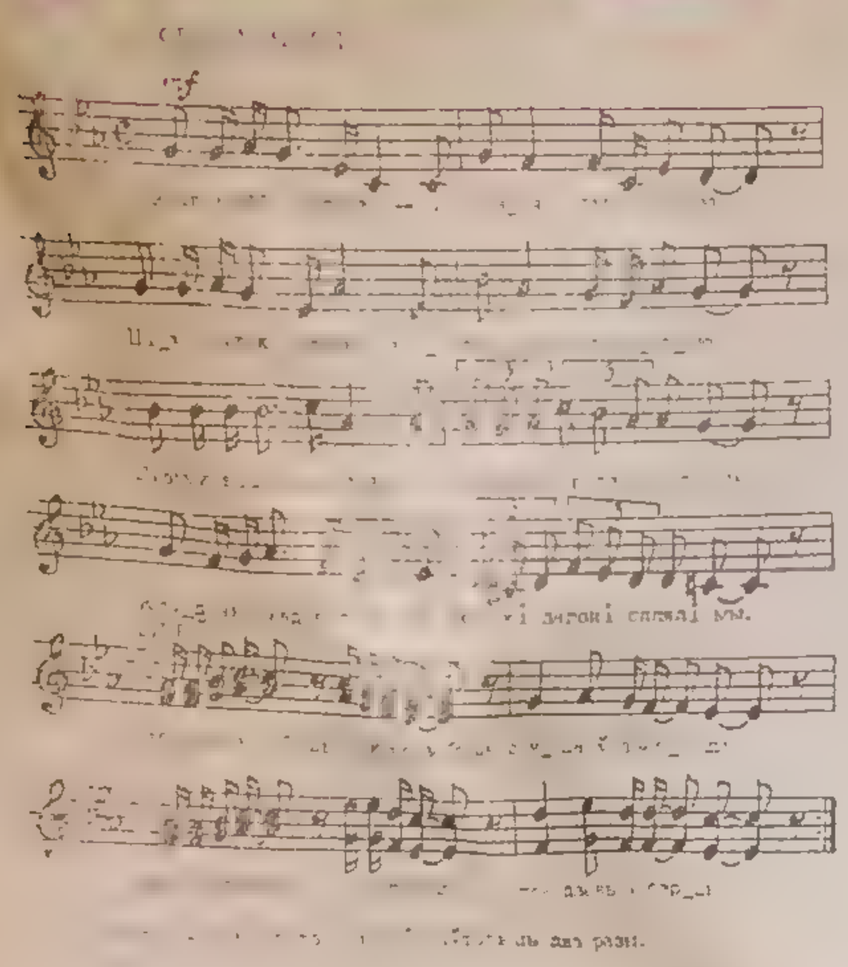
Н. МАКЕДОНСКАЯ,
кандидат биологических наук,
научный сотрудник Центрального
ботанического сада АН БССР.

ПЕСНЯ
ДЛЯ ВАС

СОНЦА Ў АЗЕРЦЫ

Словы Н. ГІЛЕВІЧА

Музыка Л. ЗАХЛЕЎНАГА



Бераг маёй вясны —
І сёння ты са мною.
Ціхі куток лясны
З азерцам пад гарою.
Дворык вішнёвы той
У сонечным гудзе пчаліным.
Кладачка над вадой,
Дзе моўчкі далоні сплялі мы.

ПРЫПЕЎ: Дзе мне ні быць —
Век не забыць
Сонца ў азерцы,
Век мілаваць
І цалаваць
Той дзень у сэрцы.

Песня маёй вясны —
Гучыш і не змаўкаеш.
З таго азерца ў сны
Ты сонцам прыплываеш.
«Помні і не забудзь!» —
Шапталі мне горача вусны.
«Помні і не забудзь,
Што ёсць гэты кут беларускі!..»

ПРЫПЕЎ.

МУЗЫКА ВЕНЧАЛЬНАЯ

Слова Р. КАЗАКОВОЙ

Окончилось наше лето.
Деревья плачут вслед.
И нет на небе солнца
И неба тоже нет
А губы пахнут морем...
Но нет туда дорог
Почему же тебя,
Я тебя не сберег!

ПРИПЕВ: Музыка венчальная —
Такая беспечальная
Я холоду случайному
Ее не уступлю.
Она в прощальной тишине
Еще звучит, звучит во мне...
Я люблю тебя!
Я тебя люблю.

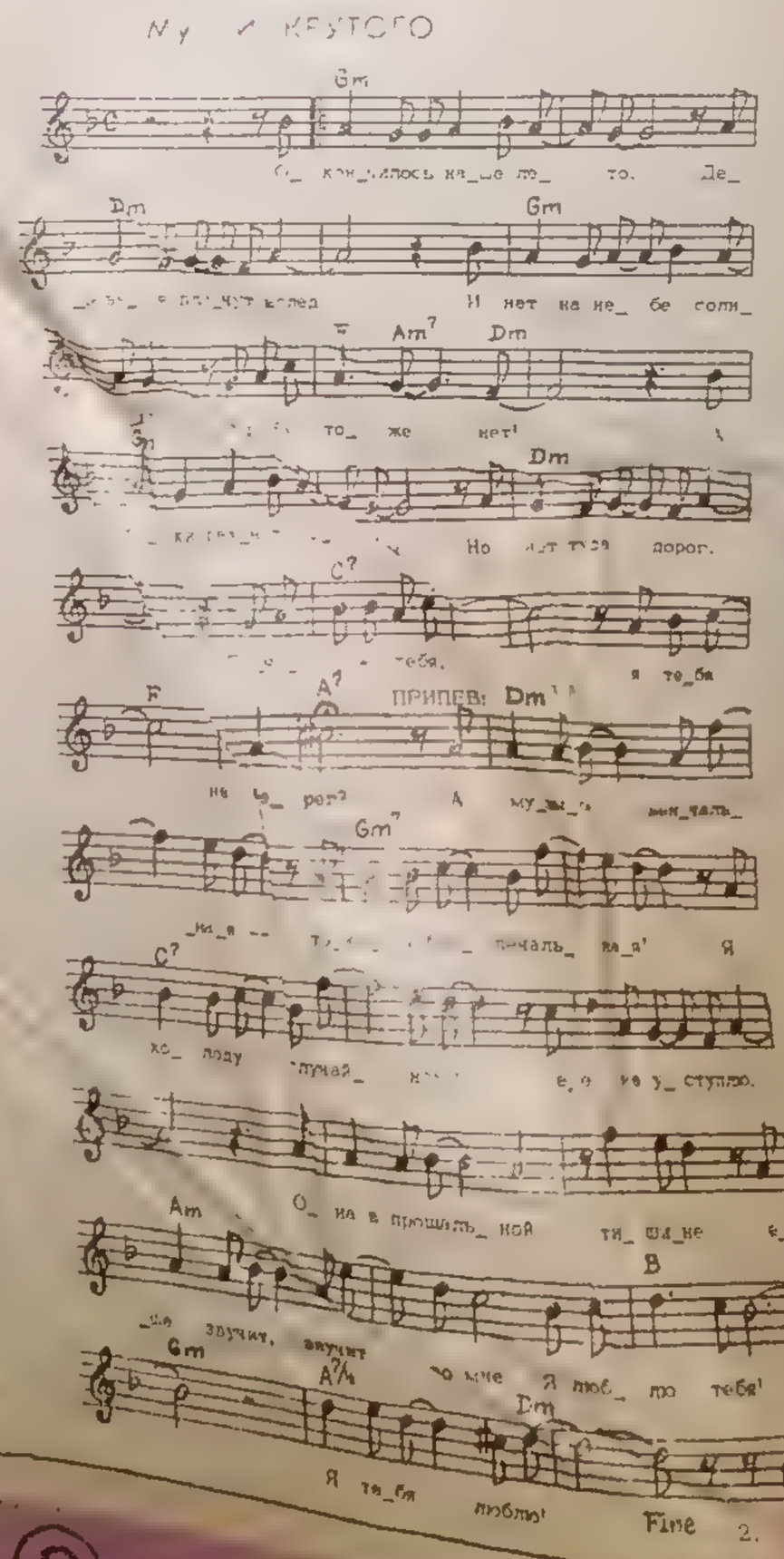
Окончилось наше лето,—
Неважно, чья вина.
И словно нет рассвета,
И не нужна луна.
А губы пахнут морем...
Но нет туда дорог.
Почему же тебя,
Я тебя не сберег!

ПРИПЕВ.

Окончилось наше лето.
Над миром стонет дождь.
Кричат цветы и птицы:
Ты больше не придешь!

А счастье пахнет морем...
Но нет к нему дорог.
Почему же тебя,
Я тебя не сберег!!

ПРИПЕВ.



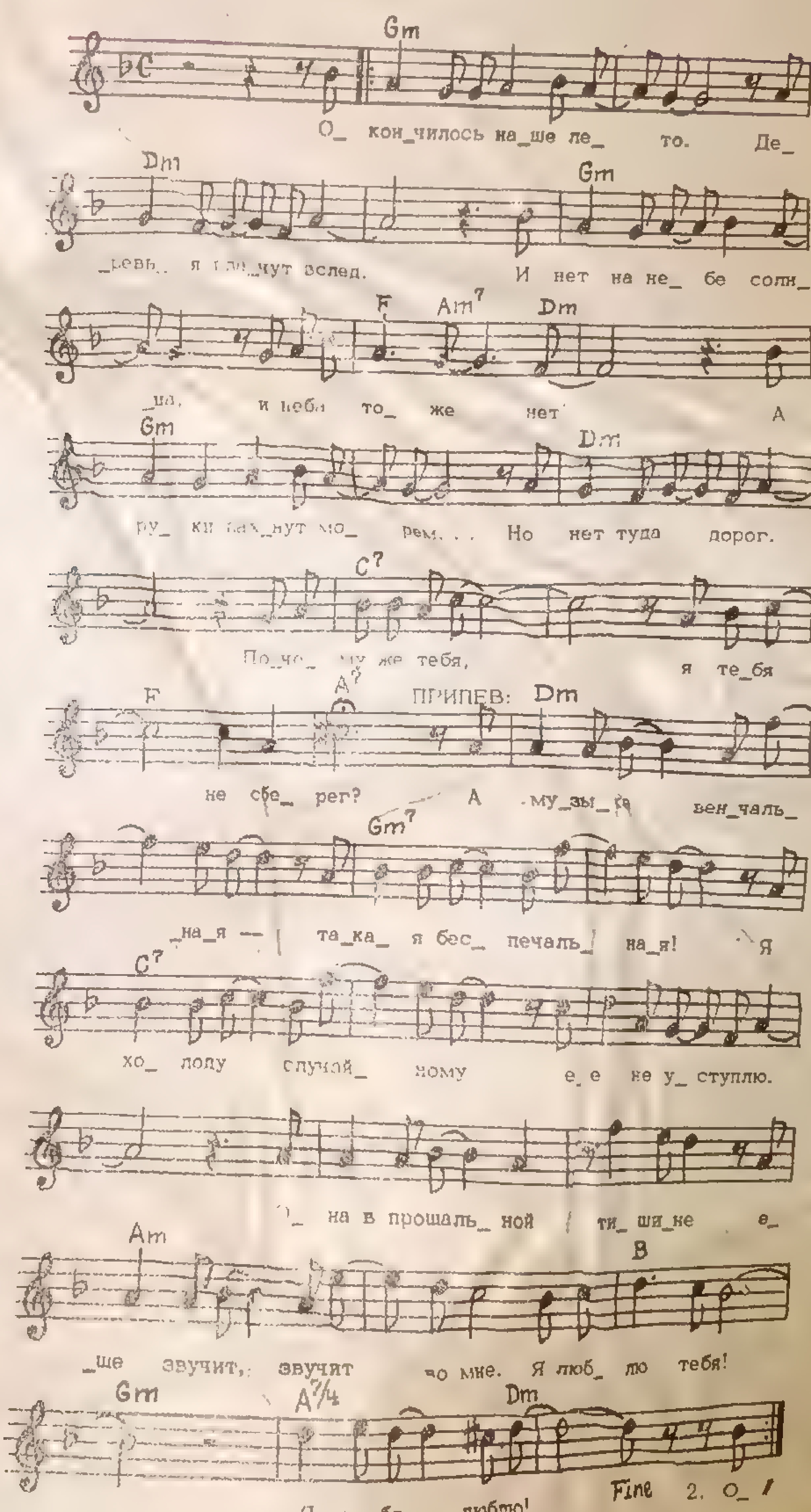
Шаптаў мне горача вусны.
«Помні і не забудзь,
Што ёсць гэты кут беларускі!..»

ПРЫПЕЎ.

МУЗЫКА ВЕНЧАЛЬНАЯ

Слова Р. КАЗАКОВОЙ

Муз. И. КРУТОГО



...е лето.
... вслед.
...солнца,
...ет!
...морем...
...рог.
...я,
...ег!

...зыка венчальная —
... беспечальная!
...лоду случайному
...е уступлю.
... в прощальной тишине
... звучит, звучит во мне...
...блю тебя!
...ебя люблю.

...наше лето,—
... вина.
... рассвета,
...пуна.
...ут морем...
... дорог.
...тебя,
...берег!

...наше лето.
...тонет дождь.
... и птицы:
... придешь!

...ет морем...
... дорог.
...я,
...ег!!

Алеся

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 5 1989

Письмо друзьям

Здравствуйте, дорогие друзья! Мы искренне считаем друзьями всех наших подписчиков, всех, кто читает «Работніцу і сялянку», обращается к нам. Надеемся, вы также считаете журнал своим добрым другом — ваши письма в редакцию подтверждают это. «Я так люблю журнал, так привыкла к нему, что каждый месяц жду его с таким же нетерпением, как письма от своих детей»,— пишет Н. П. Козлова из Ульяновской области. Таких признаний немало в редакционной почте, и мы сердечно благодарим всех за добрые слова.

Но давайте задумаемся о том, как писать письма. Это всем известно! Но, к сожалению, наша почта нередко свидетельствует: не все умеют обращаться к друзьям. Вот письмо из Полтавской области. Авторы не называют своих имен и фамилий, сообщают только, что они пожилые люди. Начинают письмо без приветствия, категорично-официальным заявлением главному редактору: «Из-за чьего-то бюрократического невнимания не выполняется наша просьба, хотя живем мы уже в другое время». Что же так возмутило авторов письма! Они просили поместить в приложении выкройку большого размера. Им ответили, что, по возможности, это будет сделано. Не дождавшись публикации, женщины поспешили выразить возмущение: «Нужно думать о людях, а не только о выгодных условиях!» Какую же «выгоду» имеет редакция от размеров выкроек! Мы просто стараемся чередовать с учетом пожеланий разные размеры. Полиграфический способ разрезания листов изменился по сравнению с прошлым годом — надеемся, вы разобрались, как составляются две половины выкроек.

Неуважительное обращение, категоричные выражения не допускались в письмах еще с античных времен, когда возник этикет их составления. Письмо начиналось с полного имени отправителя, затем следовало имя адресата и приветствие, сопровождающееся приятными пожеланиями, и только за ними шел текст. С тех давних времен эти правила дошли до нас почти без изменений, разве что стал обязательным индекс на конверте. Многие из вас не пишут его в своих адресах, так же, как и свои полные имя и отчество. Давайте исправим это.

Надеемся, этот разговор не вызовет у вас обид и наши отношения и переписка будут по-прежнему дружескими, с соблюдением общепринятых норм. Мы ждем ваших писем, всегда рады им, всегда считаем каждого, кто написал в редакцию, своим другом.

Ваша «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА».

ГОТОВИМ ВКУСНО

ПЕРВЫЕ ВИТАМИНЫ НА СТОЛЕ

БУТЕРБРОДЫ

С ПЕТРУШКОЙ. Мелко нарезать зеленую петрушку (примерно 2 столовые ложки), всыпать и растереть в 100 г сливочного масла, посолить, добавить чайную ложку лимонного сока. Намазать на ломтики хлеба.

С ОГУРЕЧНОЙ ТРАВОЙ. Для этих бутербродов лучше взять ржаной хлеб. 80 г сливочного масла смешать с тертым сыром и мелко нарубленной огуречной травой (2 ст. ложки). Хорошенько взбить, намазать полученной смесью хлеб, украсить веточками зеленого укропа.

САЛАТЫ

ИЗ УКРОПА. Зеленые стебли укропа нарезать кусочками в 2—3 см. Растительное масло взбить в бутылке с лимонным соком и полить укроп. До употребления салат должен постоять часа два.

ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ. На стакан нашинкованного корня сельдерея (можно заменить зеленью) взять полстакана натертой на крупной терке сырой моркови. Перемешать с майонезом. Сверху посыпать зеленью петрушки.

СУПЫ

ИЗ КРАПИВЫ. Головку лука, морковку, 4 вареных яйца измельчить, положить в кастрюлю, посолить, залить стаканом воды и добавить 80 г сливочного масла. Все это тушить под крышкой на слабом огне, пока не выпарится вода. Отдельно отварить 300 г молодой крапивы, протереть ее и вместе с отваром влить в первую кастрюлю. Добавить воды из расчета на 4—5 тарелок, нарезать сюда же 2—3 картофелины, посолить и варить до готовности

картофеля. Подавать со сметаной, посыпать рубленой зеленью. Годятся петрушка, укроп — кто что любит.

ЛУКОВЫЙ. Мелко нарезанные 2—3 головки лука потушить в растительном масле до золотистого цвета, добавить 1 ст. ложку муки. Залить 0,5 л воды (а еще лучше мясным бульоном), посолить и закипятить. Перед подачей на стол можно добавить немного молока или сметаны. В тарелки всыпать тертый сыр или поджаренные белые сухарики.

ИЗ ПОМИДОРОВ. 1,5 кг помидоров порезать, посолить и потушить в собственном соку. Затем протереть их сквозь сито. Взять 2 л заранее сваренного мясного бульона или овощного отвара (петрушка, сельдерей, морковь), опустить туда протертые помидоры, положить рис и сахар по вкусу, поставить варить. Перед подачей суп заправить желтком и сметаной.

Этот суп вкусен холодным, но тогда с бульона надо снять жир.

Вместо риса для этого супа можно использовать перловую крупу. Чтобы она быстрее разваривалась, ее надо замочить накануне.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. Сваренные вкрутую яйца разрезать на половинки. Желтки смешать со сливочным маслом и мелко нарезанным зеленым луком (лучше батун), посолить. Нафаршировать белки. Можно приправить майонезом, украсить зелеными веточками кудрявой петрушки.

КОТЛЕТЫ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ. Овсяные хлопья (50 г) намочить в молоке, пока не загустеют. Нашинковать 2 корня сельдерея, луковицу, два вареных яйца. Можно добавить цедру лимона. Все это смешать с 2 стол. ложками белых сухарей, посолить. Сделать из массы небольшие котлетки и обжарить их в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Подать со сметаной.

ПЛОВ С КРАПИВОЙ. 500 г молодой крапивы перебрать, вымыть несколько раз в проточной воде. Сварить ее в подсоленном кипятке, не накрывая крышкой. Отбросить на дуршлаг, дать стечь воде, но отвар не выливать. Крапиву мелко порубить. В двух столовых ложках растительного масла потушить головку мелко порезанного лука, добавить промытый рис (1 стакан) и тоже немного обжарить. Переложить все в кастрюлю, добавить 2 стакана крапивного отвара, посолить и варить до готовности. Подается холодным.

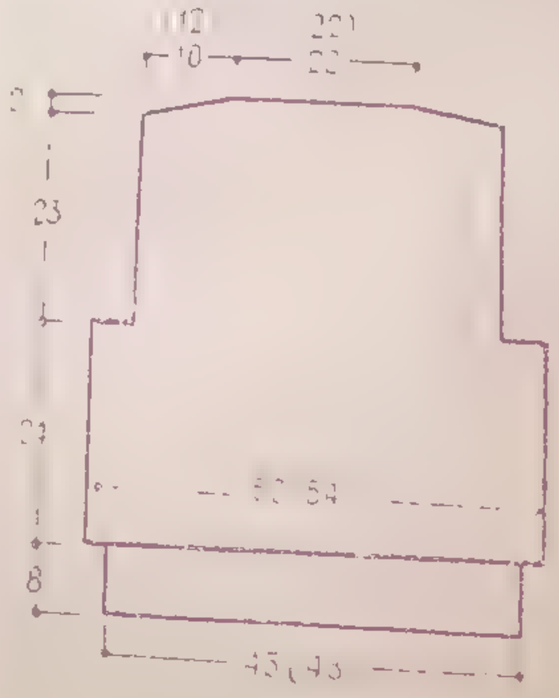
НАПИТКИ

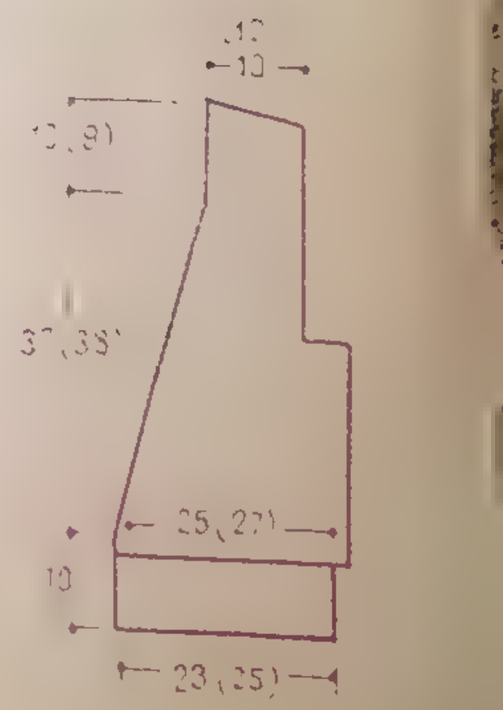
КВАС ИЗ СВЕКЛЫ. 1 кг красной свеклы, 20 г сахара, 2 ст. ложки кипяченой воды, корка ржаного хлеба, соль.

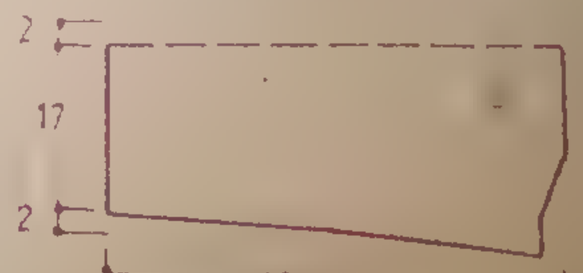
Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сложить в стеклянную банку, посыпать сахаром, солью, залить холодной кипяченой водой, положить хлебную корку. Покрыть марлей и оставить в теплом помещении на 5 суток. Затем сок процедить и перелить в стерилизованные бутылки. Используется для приготовления напитков и борщей.

ИЗ СВЕКЛОВИЧНОГО КВАСА И ОГУРЦА. 1 л кваса, 150 г свежих огурцов, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, соль, сахар, перец по вкусу. Вымыть огурцы, натереть на крупной терке, смешать с квасом и укропом, заправить солью, перцем, сахаром по вкусу и охладить.

ИЗ СВЕКЛОВИЧНОГО КВАСА И ПРОСТОКВАШИ. 0,5 л кваса, 0,5 л простокваши, 2 ст. ложки мелко порезанного зеленого лука, соль по вкусу. Квас смешать с простоквашей, добавить зеленый лук, соль по вкусу. Подавать охлажденным.







тварэнне ў прабірцы...

— Існуе і такі метад — экстракарпаральнае апладатварэнне, апладатварэнне па-за палавымі шляхамі жанчыны. Апладатвораная клетка вырошчваецца ў інкубатары і праз некаторы час падсаджваецца ў поласць маткі. У 20—30 выпадках са 100 нараджаецца паўнацэннае дзіця. Але для нашага цэнтра гэта больш тэорыя, чым практыка: няма ні сродкаў, ні неабходнага абсталявання для гэтай складанай аперацыі. Пакуль гэта робіцца толькі ў Маскве, у цэнтры па лячэнню бясплоднасці «ЭКА» і яго філіяле на вуліцы Наватараў. Але павінна перасцерагчы жанчын, каб не спяшаліся ехаць у Маскву і плаціць грошы: метад дае станоўчыя вынікі далёка не ва ўсіх выпадках бясплоднасці. Папярэдне абавязкова трэба звярнуцца ў жаночую кансультацыю і параіцца з урачом, каб не было потым расчаравання і слёз...

Прырода — гэта загадка, і чалавек можа дапамагаць ёй, а вось кіраваць ёю — не заўсёды. Галоўная прычына няўдачы ў лячэнні бясплоднасці — позні зварот. Наогул мы можам дапамагчы толькі жанчынам да 35 гадоў, бо лячэнне ў больш познім узросце малаэфектыўнае. Да таго ж з'яўляецца рызыка нараджэння дзіцяці з генетычнымі адхіленнямі. Акрамя таго, цеплавыя працэдуры, якія ўваходзяць у курс лячэння, даволі небяспечныя ў такім узросце: могуць прывесці да з'яўлення ў будучым пухлін палавых органаў. Так што ўсё трэба рабіць своечасова. Ажаніліся, пражылі год — два і не маеце дзяцей — звяртайцеся ў кабінет па бясплоднасці, не чакаючы непаразуменняў у сям'і.

— Нашых маладых чытачоў, напэўна, зацікавіць, ці залежыць бясплоднасць ад патэнцыі. Ці можна па нейкіх асаблівых прыкметах вызначыць, будуць у цябе з гэтым чалавекам дзеці ці не?

— О, гэта няпростае пытанне,— Лілія Аляксандраўна нават рассмяялася, бо, відаць, чула яго не адзін раз.— Бясплоднасць ад патэнцыі не залежыць. Мужчына можа быць цудоўным палавым партнёрам, дужым і здаровым, і мець пры гэтым непаўнацэнную сперму з маларухомымі сперматазоідамі. Дарэчы, менавіта гэтую катэгорыю мужчын з высокай патэнцыяй вельмі цяжка прымусіць здаць аналіз спермы, асабліва калі стаж бясплоднага шлюбу невялікі. Бясплодныя жанчыны таксама нічым не адрозніваюцца ад іншых, хіба што некаторымі прыкметамі пры эндакрыннай бясплоднасці — атлусценнем, ростам валасоў па мужчынскаму тыпу і г. д. Але ёсць шмат спосабаў вызначыць, ці будзе ваш шлюб плённым, і медыкі вам дапамогуць, калі вы звернецеся да іх перад тым, як узяць шлюб. Наогул, параіла б маладым людзям больш сур'ёзна адносіцца да шлюбу і мець уяўленне аб стане здароўя таго, з кім збіраешся прайсці поруч усё жыццё. Ва ўсіх заходніх краінах гэта агульнапрынята, а мы ўсё нечага таромеемся, хоць медыкі нагадваюць пра гэта амаль штодзень.

Гутарку вяла
Людміла СУХАНАВА.

ХАЧУ КАХАЦЬ І БЫЦЬ КАХАНАЙ

Нярэдка людзі звяртаюцца за дапамогай, парадай або проста дзеляцца нечым патаемным, каб аблягчыць душу. Я не выключэнне. Хаця ў маёй сітуацыі наўрад ці дапаможа проста практычная парада...

Мне 24 гады. Ужо 6 гадоў замужам, расце дачка. Замуж выйшла не па каханню: Чакала хлопца-салдата, але не склалася, Сяргей не верыў мне. Потым памерла мама, я паехала ў іншы горад. Там яшчэ адна сустрэча. Але ад думкі, што зноў чакаць два гады, ахапіў адчай. Мне было ўсяго 18. Захацелася чагосьці рэальнага, а не летуценнага. Хто ведаў, што потым, праз гады, я буду пакутаваць ад таго, што няма кахання, што не трэба згараць ад нецярплення, быць крыху вар'яткаю...

Паступіла ў інстытут, сустрэла будучага мужа. Інтэрнат, сустрэчы да раніцы, першая ноч... Калі б побач быў хоць адзін блізкі чалавек, які сказаў бы: «Не адчайвайся, ноч гэта рана ці позна прыйшла б, дык ці варта праз гэта замуж выходзіць! У наш час гэта не трагедыя». Але для мяне гэта была трагедыя. Па натуры я спакойная. Маці гадавала мяне з братам адна, дастатку вялікага не было, таму на танцы я не хадзіла — не было ў чым. Да мужа мела толькі двух хлопцаў. Нашы адносіны для іх, ды і для мяне былі чымсьці светлым, чыстым. Я не была спешчанаю, умела шыць, вязаць, вышываць, гатаваць. Лічыла, што гаспадыня з мяне атрымалася б. Рыхтавалася да сямейнага жыцця. І раптам... Сама вінавата, вядома. Занадта адзінокаю была: ні сяброў, ні маці.

Выйшла замуж, нарадзілася дачка. На пачатку ўсё цякло само сабой. Мы абое вучыліся. Не ўсё ладзілася, але я тлумачыла гэта тым, што дзіця малое, інтэрнат, вучоба, няма каму дапамагчы. Вось, думаю, адвучымся, вернемся ў Асіповічы (у мяне там кватэра), усё наладзіцца. Але да таго часу я стала дрэннай маці, дрэннай гаспадыняй, дрэннай жонкаю. Проста я не паспявала. Дачка ноччу дрэнна спала, ён не ўставаў. Я падымалася ў 6, гатавала сняданак, мыла бялізну, варыла абед з трох страў... Потым ішла на заняткі. А вечарам зноў мыццё, гатаванне. К ночы — без ног. Вось так жылі.

Калі прыехалі ў Асіповічы, упершыню адчула сябе ўпэўнена. Чамусьці надакучыла слухаць ягоныя папрокі, пагрозы, што магу застацца адна. Да таго ж невыноснымі былі ночы, як катарга... Пачала думаць аб разводзе, бо на нервовай глебе з'явілася куча хвароб: і ціск, і сэрца, і страўнік. Калі муж зразумеў, што я думаю аб разводзе, спалохаўся. Абяцаў, паважаць, шукаў для мяне псіхолагаў і кансультантаў. Варыў, мыў, прыбіраў. А я на месяц паехала ў Казахстан і там выпадкова (хіба можна было падумаць!) зноў сустрэла Сяргея. Усе гэтыя гады я ўспамінала яго, шкадавала і вельмі хацела пабачыць. Мы некалькі разоў сустрэліся, і я зноў ажыла. Зноў чакала, кахала, пакутавала, верыла. Нас цягнула адно да аднаго. Можа, цягнула не да сённяшніх, а да тых, 18-гадовых, якімі мы былі калісьці. Можа, гэта было запозненае каханне! І хоць ён прапанаваў застацца з ім, я не змагла, вярнулася дадому. Баялася, што яго цягне не да мяне, а да той, страчанай дзяўчынкі з касою. Я змянілася, ды і ён стаў іншым.

Не змагла яшчэ застацца з ім і таму, што думка аб тым, што я разбіла нехай і нешчаслівую, але ж сям'ю, не дала б мне спакою. Вярнулася да мужа, але не змагла легчы з ім у ложак. Кожны дотык — непрыемны. Пачала зрывацца, крычаць на яго, каб адстаў, не дакранаўся... Сёння для людзей мы быццам бы ўзорная сям'я: ён не п'е, не курыць, зарплату аддае, дачку любіць. Што скажаш на судзе! Не сышліся характарамі, няма кахання, блізкасці! Адправяць нас, скажуць — у вас дачка, а астатняе не прычына. Але мы не жывём ужо як муж і жонка амаль год, а ў мяне няма волі, каб усё скончыць...

Думала, апішу ўсё коратка, ды не атрымалася... Стамілася. Хачу кахаць і быць каханаю. Хачу верыць, што ёсць шчасце, ёсць каханне — чыстае, моцнае. У мяне расце дзяўчынка. Як жыць, каб яна не паўтарыла маёй памылкі! Я не ўпэўнена ў сабе, не веру іншым, заўсёды сумняваюся, заўсёды супярэчу. Дапамажыце знайсці сябе, упэўненасць у сабе. Хочацца быць шчаслівай і здаровай, прыгожай і добрай, шчырай, клапатлівай, пяшчотнай. Жанчына так створана — яна не можа быць адна. Але як стаць самай абаяльнай і прыцягальнай!

Святлана М.

КЛУБ ЗНАЁМСТВАЎ

Как вы уже знаете, со второго полугодия цены на объявления возросли. Объявления о знакомстве и поиске друзей теперь стоят 50 рублей за строку из 30 знаков. Составите текст на 5 строк — уплатите 250 рублей, растянете его до 10 строк — готовьте 500 рублей. Можем опубликовать и адрес для контактной связи (а/я, до востребования, телефон), по которому вам напишут или позвонят те, кто откликнется на ваше объявление, но это стоит дополнительно 250 рублей.

А вот стоимость объявлений коммерческого содержания отныне составляет: для частных лиц — 100 рублей, для фирм и организаций — 150 рублей за такую же строку. Цена цветной рекламы (на обложке) — договорная.

Указанные суммы следует переводить по адресу: Минск, Белпромстройбанк, р/с «Работніцы і сялянкі» 609672, код 153001369. Чтобы получить адрес абонента, который вас заинтересовал, а еще лучше переслать ему ваше письмо, на тот же счет нужно перевести 50 рублей. Квитанцию о переводе вместе с текстом объявления или письмом для пересылки абоненту присылайте в редакцию: 220041, Минск, пр. Ф. Скорины, 77. И не забудьте при этом о конверте с марками на 5 рублей из Беларуси и на 15 рублей из других республик.

А пока знакомьтесь, пожалуйста.

259. Вдова, 47/165, плотного телосложения, украинка, добрая, люблю домашний уют, жильем обеспечена. Взрослый сын живет отдельно. Хочу познакомиться с человеком, который был бы надежной опорой в жизни, желательно вдовцом 47—55 лет, не злоупотребляющим спиртным. Писать: 315322, Полтавская обл., г. Кременчуг. До востребования. Ефименко Лилии Михайловне.

260. Буду рада знакомству с порядочным, надежным мужчиной до 46 лет, равнодушным к спиртному. О себе: 36/155, вдова, есть дочь. Ценю взаимопонимание, доброту, верность, доброжелательность, здравомыслие. Писать: 223710. Солигорск, главпочтамт, а/я 114.

261. Симпатичная женщина 40/161/65, образование высшее, жильем и материально обеспечена, познакомится с обыкновенным порядочным мужчиной 35—50 лет. Алевтина. Писать: 211440. Новополоцк-8, а/я 18.

262. Если тебе 26—32 и ты не потеряла веры в любовь и верность, не боишься трудностей и хочешь создать семью — напиши мне. О себе: 32/176/74, спортивного телосложения, бывший военный, интересы разносторонние, к спиртному равнодушен, но по воле злого случая оказался в колонии. Подробности при переписке. 220600. Минск, п/я 35/2, Казимирову Владимиру.

263. Вдова 42 лет, рост 172, приятной внешности, добрая, заботливая, со средним специальным образованием, проживаю в селе, жильем обеспечена, воспитываю 20-летнего сына, второй сын живет и работает в городе. Познакомлюсь с человеком порядочным, умным, материально обеспеченным, не злоупотребляющим спиртным, согласным на переезд. Писать: 212009. Могилев, ул. Сенная, 3, Боровиковой. А. И. (для Воробьевой Ольги Констант.).

264. Очень хочется познакомиться с порядочным молодым человеком, предпочитающим не материальные, а духовные ценности, умеющим ценить добрые человеческие отношения. Ирина, 21 год, 164/68, блондинка, работаю фельдшером в с. Ключи Алтайского края.

265. Ольга 20 лет, рост 170, симпатичная белоруска. Проживаю с маленьким сыном в селе на Гродненщине, имею хорошую квартиру. Познакомлюсь с мужчиной 20—28 лет. Увлекающихся спиртным прошу не писать. Желательно фото.

266. Вдова 56/160, статная, моложавая, интеллигентная, белоруска. Хочу познакомиться с мужчиной 55—62 лет для совместной жизни. Писать: 247250. Гомельская обл., г. Рогачев, Главпочтамт, предъявителю паспорта IV-ЛЮ № 603692.

267. Несмотря на жизненные неудачи и разочарования, верю, что где-то есть умный, добрый, с чувством юмора человек, уставший от одиночества, проблем своих детей и многого прочего. Возможно, знакомство избавит нас от одиночества, принесет радость, а может и счастье. Мне 40/164, Близнецы, год Змеи. Интересна. Писать: 211030. Витебская обл., г. Орша-10, а/я 6, Алевтине.

268. Вдова 36 лет, 158/56, и ее юные дочери (16 и 12 лет) надеются на встречу с рыцарем соответствующего возраста, без вредных привычек, жильем мы обеспечены, образование у меня среднее специальное, созвездие Рака. Писать: 211030. Витебская обл., г. Орша-10, а/я 6, Ирине.

269. Интересная украинка, 30/162, средней полноты, хозяйственная, душевная, надежная. Разведена, дочери 3,5 года. Надеюсь встретить симпатичного, непьющего, доброго, надежного мужчину, любящего детей, для создания семьи. Живу в Минске. Отвечу на письмо с фото.

270. Минчанка, 31/160, образование высшее, познакомится с порядочным человеком до 38 лет, горожанином, с высшим или средним специальным образованием. Писать: 220114. Минск, а/я 131.

271. Белоруска, 43/153, среднего телосложения, имею взрослого сына. Познакомлюсь с порядочным мужчиной до 55 лет. Имею специальность агронома и сапожника. Согласна на переезд. 359030. Республика Калмыкия, с. Приютное. До востребования п/паспорта XIV-АГ № 583553.

272. Валера, 21/167, отбываю наказание, вредных привычек не имею. Характер спокойный, не люблю унывать, люблю детей, жильем обеспечен. Верю, что отзовется хорошая девушка, которая сможет любить и ждать.

273. Мне 34, рост 170, дочери 8 лет. Познакомлюсь с одиноким мужчиной подходящего возраста для создания семьи. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Желательно фото. Писать: 220033. Минск, а/я 78, Т. М.

274. Стройная, привлекательная, энергичная женщина 29 лет с 8-летним сыном, а также с массой достоинств и недостатков хочет познакомиться с мужчиной, сохранившим чувство юмора, умеющим забить гвоздь и способным стать другом и отцом. Минская обл.

275. Белоруска, 45/167, вдова, двое детей, живем в горпоселке на Гродненщине. Надеюсь встретить мужчину в возрасте 45—50 лет, равнодушного к спиртному, умеющего ценить искренность, преданность, доброту и нежность. На переезд не согласна.

276. Ольга, 24/164/58, симпатичная, стройная, голубоглазая шатенка из хорошей семьи, материально и жильем обеспечена. Ищу свою мечту — красивого, стройного шатена или брюнета, равнодушного к спиртному и готового к поездкам со мной в РП. Фото обязательно. г. Барановичи.

277. Наташа 35 лет, образование высшее, имею троих сыновей, живу в поселке на Псковщине, есть свой дом и участок. Надеюсь на встречу с мужчиной 33—48 лет, умным, порядочным, трудолюбивым, любящим детей, без вредных привычек.

278. С целью создания семьи познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной 35—39 лет, не злоупотребляющим спиртным. О себе: 33/159, воспитываю 2-летнего сына, живу в Бобруйске.

279. Минчанка, 57/158, по гороскопу Лев, трудолюбива, жильем обеспечена. Познакомлюсь с добрым, трудолюбивым мужчиной без вредных привычек 59—62 лет.

280. Витебчанка, 21/168. Хочу переписываться с молодыми людьми с таким заболеванием, как у меня. Болею эпилепсией, приступы редко, слабые. Работаю.

281. Хочется встретить вдовца 40—46 лет, желательно с жильем, способного полюбить меня 39/158/56 и моих детей 18 и 8 лет, г. Витебск, тел. 2-59-04.

282. Познакомлюсь с добрым, порядочным человеком, понимающим одинокую женщину. Вдова, 53/161, рабочая. Белоруска, но давно живу в Сибири. Галина.

283. Стройная, симпатичная, кареглазая брюнетка 19/160 из Белгородской обл. Познакомлюсь с современным хорошо воспитанным, обеспеченным парнем 19—24/170—175. Жду письмо с фото.

284. Наталья, 19/158, нормальной внешности из г. Валуйки. Хочу познакомиться с добрым, симпатичным парнем до 25 лет, обеспеченным жильем. Желательно фото.

285. Вдовец, 31/180, поляк из Вильнюса, есть сын 5 лет. Познакомлюсь с женщиной до 31 года, желательно вдовой, можно с ребенком.

286. Белоруска, 47/159. Рыбы, внешне приятная, порядочная, трудолюбивая, хочет встретить надежного спутника жизни без вредных привычек.

287. Хочу выдать замуж сестру, милую девушку, 26/173, из Бреста за доброго парня, не способного предать.

288. Алла, 25/166, разведена, воспитываю дочь 5 лет. Отвечу на письмо мужчины, который хочет создать дружную семью. Гродненская обл.

289. Лена, 26/172, замужем не была. Познакомлюсь с мужчиной, который хочет создать дружную семью. Гродненская обл.

290. Живу в деревне на Минщине, 55/168/67, внешность без дефектов. Располагаю душевным складом тепла, доброты, ласки. Есть, наверно, и сложности характера. Милая женщина, если вы устали от одиночества, не боитесь сложностей, то вы — хозяйка, если не счастья, то захватывающей содержательной жизни.

291. Познакомлюсь с добрым, веселым, обеспеченным мужчиной до 30 лет, умеющим водить машину, можно с ребенком-дошкольником. О себе: жительница Минской обл., 22/170, воспитываю дочь 1,5 лет, добрая, умею шить, вязать. Отвечу на письмо с фото.

292. Мне 48, белоруска, скромная, симпатичная, живу одна, обеспечена, имею жилье, машину. Муж умер. Напиши, порядочный мужчина! Гродненская обл.

293. Горожанка. 42/156. Скромная, доброжелательная, образование высшее. Разведена, детей нет. С целью создания семьи познакомлюсь с мужчиной, ведущим трезвый образ жизни, желательно с высшим образованием. 340064, г. Донецк, а/я 7904. Валентина.

294. Белоруска, 28/170, стройная, симпатичная, добрая, хорошая хозяйка, была замужем, жилплощадь есть. Познакомлюсь с порядочным мужчиной 30—35 лет, можно с ребенком. Алёна. Гродн. обл.

295. Надеюсь встретить доброго, трудолюбивого человека до 37 лет, без вредных привычек. О себе: 30 лет, русская, среднего роста, средней полноты, замужем не была. Переезд не желателен. Проживаю на юге Казахстана.

296. Молодая белоруска обыкновенной внешности, была замужем, дочери 4 года. Познакомлюсь со скромным, трудолюбивым, непьющим мужчиной, который смог бы стать надежным спутником в жизни и заменить отца дочери. На переезд согласна. 212038. Могилев. До востребования. Павлюченко С. Н.

297. Симпатичная, с хорошей фигурой 22-летняя девушка из Казахстана познакомится с мужчиной военнослужащим до 30 лет, желательно пограничником.

298. 45/160/67, русская, приятной внешности, серьезная, образование высшее, увлечения разносторонние, жильем обеспечена — живу с мамой. Познакомлюсь с мужчиной 45—52 лет. Судимых и пьющих прошу не беспокоить. 220103. Минск, до востребования, пред. паспорта III-ВН № 650844.

299. Познакомлюсь с женщиной до 40 лет с целью создания семьи. Минчанин, 54/174, среднего телосложения, научный сотрудник. Ценю порядочность, надежность, хозяйственность. Вредных привычек нет, жилье есть.

Любові Іванауне Грамыка, так вучу і да гэтага часу.

Наогул, мама старалася вучыць нас у горадзе, бо лічыла, што гарадская адукацыя і веданне моў адкрые нам свет. З дзяцінства мы размаўлялі на беларускай мове, мама вучыла ўсіх польскай і рускай мовам. Вось адтуль мая адукацыя — маленькая вясковая школка, потым гарадская. Сама знайшла музычную школу ў горадзе, сама паступіла. Пасля заканчэння школы першы раз села ў цягнік, павезла дакументы ў інстытут. Начавала на мінскім вакзале. Падышоў міліцыянер, пытае: «Чаго ты, дзіця, тут сядзіш?» Адказваю, што здала дакументы ў інстытут, прайшла субяседаванне. Чакаю экзаменаў. Ён мне: «Дык інтэрнат жа павінны даць». Пайшла ў інстытут, і сапраўды далі інтэрнат.

Закончыла інстытут, размеркавалі ў школу. Вяла літаратуру, спевы, музыку, хорам кіравала. Аднойчы прыйшоў да мяне ад акадэміка Івашына чалавек і сказаў, што мая студэнцкая работа трапіла Івашыну на рэцэнзію, спадабалася і ён запрашае мяне працаваць у Навукова-даследчы інстытут педагогікі. Так я стала малодшым навуковым супрацоўнікам гэтага інстытута.

Неяк выклікае дырэктар Васіль Уладзіміравіч Івашын і прапануе ехаць у Маскву ў навукова-даследчы інстытут мастацкага выхавання пры Акадэміі педагагічных навук СССР вучыцца ў аспірантуры. А я хварэла ў той час, на экзамены спазнілася на два тыдні. Івашын звоніць у Маскву, яму адказваюць: позна. А мне ён раіць: «Бяры білет і едзь». Прыехала. Экзамены скончыліся. Заходжу да намесніка дырэктара Квяткоўскага. Ён паглядзеў на мяне ўважліва і да сакратаркі: «Збярыце, калі ласка, камісію, чалавек хварэў, трэба прыняць экзамены». Вось таксама цудоўны чалавек сустрэўся. Стары інтэлігент, з царкоўнай сям'і. Пазней пыталася ў яго: «Чаму вы тады сабралі камісію?» А ён у адказ: «Паглядзеў на вас і зразумеў: калі

ЯЕ ШЧАСЦІ

зараз вас не прыняць, прыедзеце праз год, праз два, тры. А вы такая худзенькая, такая маленькая, навошта вас мучыць...»

Калі абараняла дысертацыю, мне было 28 гадоў. Мой навуковы кіраўнік сказаў: «Я не буду нічога сцвярджаць, бо не магу быць аб'ектыўным. Гэта мая любімая аспірантка. Вырашайце самі».

Ён быў упэўнены, што ўсё будзе ў парадку.

— Трапляюцца добрыя людзі звычайна на шляху тых, хто і сам неблагі чалавек.

— Прапанавалі застацца на рабоце ў Маскве, але я вярнулася ў Беларусь. Была старшым навуковым супрацоўнікам, потым загадчыкам аддзела эстэтычнага выхавання ў тым жа навукова-даследчым інстытуце. А потым падумала: навошта мне гэта трэба? Марыла стаць выкладчыкам, а займаюся паперамі, пішу метадычныя распрацоўкі. Пайшла ў інстытут культуры дацэнтам. Прайшла па конкурсу. Прапанавалі мне стварыць новую кафедру сацыяльнай педагогікі. Ды тут інстытут застаўся без прарэктара: Андрэй Герасімавіч Кляцкоў пайшоў на пенсію. Вельмі паважаю гэтага чалавека, пашчасціла мне працаваць з ім. Гэта ён на першым часе ў інстытуце дапамагаў мне, вучыў. Так заўсёды: скончыцца адзін перыяд майго жыцця, і абавязкова знаходзіцца чалавек, які памагае расці, ісці далей.

Перад адыходам на пенсію Андрэй Герасімавіч выклікаў мяне і прапанаваў заняць яго месца. Адмовілася, маўляў, яшчэ маладая, у мяне павінна быць асабістае жыццё. Але мінула чатыры месяцы і я пагадзілася.

А пасля калектыў інстытута абраў мяне рэктарам. Я думаю, што менавіта ў гэты час, у гэтым інстытуце, гэтай гаспадарцы патрэбна жанчына, якая змагла б стварыць умовы для людзей, каб яны адчулі сябе больш устойліва, больш абаронена. Трэба будаваць новы корпус — інстытут павінен расшырацца, бо сёння на чатыры тысячы студэнтаў — адна будыніна. Трэба навучаць моладзь новым спецыяльнасцям.

— А які ён, сённяшні дзень інстытута?

— Увялі ўжо і ўводзім новы рэестр спецыяльнасцей. Асноўны накірунак дзейнасці — беларуская культура, народная культура. Адна з новых спецыяльнасцей — народныя рамёствы: габелен, традыцыйнае ткацтва, кераміка, маляванне, саломапляценне, лозапляценне, апрацоўка дрэва. Факультэт музычнай культуры скіравалі на народную музыку. І на факультэце мастацкай творчасці рыхтуем студэнтаў па народных спевах, музыцы, танцу. Улічваючы цяжкую сітуацыю пераходу да рынку, пачалі рыхтаваць сацыяльных педагогаў-псіхолагаў, якія будуць займацца падтрымкай асобы. Ужо трэці набор студэнтаў сёлета зрабілі.

На бібліятэчным факультэце, акрамя вузкай спецыяльнасці, увялі шмат кваліфікацый: работа бібліятэчнай сістэмы, камп'ютэрнай сістэмы, школьнай бібліятэкі, выхаванне кнігай. Будзем рыхтаваць і бібліятэкараў-выкладчыкаў беларускай мовы. Але гэта толькі пачатак. Адзіны ў рэспубліцы інстытут культуры павінен рыхтаваць спецыялістаў па ўсіх напрамках духоўнага жыцця. Напрыклад, пакуль ніхто не рыхтуе спецыялістаў па сямейнай культуры, абсалютна выпаў вялікі пласт па бытавой культуры.

У Расіі семнаццаць інстытутаў культуры, на Украіне — чатыры. У Германіі рыхтуюць спецыялістаў па сацыяльнай культуры семдзесят вышэйшых і спецыяльных навучальных устаноў. У нас — адна. І мы яшчэ палемізуем: трэба ці не трэба нам сацыяльная педагогіка...

— Ядвіга Дамінікаўна, калі я вам пазваніла ўпершыню, каб сустрэцца, мне сказалі, што вы ў Берліне. З якой мэтай вы туды ездзілі?

— Беларусь — еўрапейская дзяржава, яна знаходзіцца ў самым цэнтры Еўропы. Таму нам трэба арыентавацца не толькі на Усход, але можа нават і болей — на Захад. Калі чалавек хоць трошкі ведае замежныя мовы, ён можа параўнаць беларускую з рускай, англійскай, заўважыць, што ў нас больш блізкіх беларуска-англійскіх, нямецкіх слоў, чым руска-англійскіх і нямецкіх. І калі я чую развагі пра тое, што на беларускую мову пераходзіць вельмі цяжка, то адношуся да гэтага з доляй гумару. Таму што лексіка, тэрміналогія ў нас — інтэрнацыянальная, лацінская, грэчаская ці іншага паходжання. У беларускай мове значна больш, чым у расійскай, аналагаў з любой еўрапейскай мовай. І дыскусіі — размаўляць ці не размаўляць пабеларуску — ідуць ад створанай за семдзесят гадоў ленасці нашай душы. Бо традыцыйна на Беларусі адукаваны чалавек ведаў тры-чатыры мовы. І нам цяпер трэба з дзяцінства вывучаць мовы.

Мы — еўрапейская дзяржава, якая ішла ў структуры еўрапейскіх працэсаў, а потым вывалілася з гэтых працэсаў. Цяпер Беларусь павінна вярнуцца ў іх і развівацца ў адным рэчышчы. І кожны чалавек, які хварэе душой за сваю Беларусь, заўсёды будзе разумець, што нам трэба ісці ў супольнасці з усімі краінамі.

Інстытут пачаў вывучаць вопыт падрыхтоўкі спецыялістаў у краінах Еўропы. Запрашаем іхніх выкладчыкаў на тыя прадметы, якія ў нас ніхто не выкладае. У нас чытаюць лекцыі спецыялісты з Польшчы, Балгарыі, Германіі, Амерыкі. Будзем пашыраць гэтыя сувязі.

Мэта маёй паездкі ў Германію была ў тым, каб заключыць пагадненні з нямецкімі універсітэтамі і вышэйшымі школамі аб сацыяльна-культурнай рабоце па абмену студэнтамі, выкладчыкамі і вучэбна-метадычнай дакументацыяй. У нашых нямецкіх калег — велізарны, найцікавейшы вопыт падрыхтоўкі спецыялістаў. Галоўнае, ў ім — самастойная праца, сэнс якой і закладзены ў лацінскім слове «студэнт» — той, хто актыўна шукае веды.

Будзем і мы актыўна шукаць веды.

— Ваш інстытут — адносна маладая навучальная ўстанова, а кадры інстытута прасякнулі ўжо ўсю сферу культуры рэспублікі.

— Гэта так, і мы ганарымся гэтым. Наша мэта — рыхтаваць тэхнолагаў адраджэння, людзей, якія, прыехаўшы ў вёску, прыйшоўшы ва ўстанову, павінны ведаць, як пачынаць гэтае адраджэнне, як яго арганізоўваць, як весці, кантраляваць. Вывучэнне нацыянальнай культуры, даследаванне яе, захаванне і далейшае развіццё традыцыйнай культуры, вяртанне яе людзям — гэты ланцужок і ёсць тыя асноўныя задачы, якія стаяць перад інстытутам. Што тычыцца характарыстыкі інстытута, то ён велізарны: чатыры тысячы студэнтаў, 350 выкладчыкаў, 11 дактароў навук, 240 — кандыдатаў і дацэнтаў. Вельмі сур'ёзны калектыў.

— І вы, Ядвіга Дамінікаўна, рэктар гэтага інстытута. Жадаем вам і ўсяму калектыву новых поспехаў на ніве беларускай духоўнасці.

Гутарку вяла Галіна ВАСІЛЕЎСКАЯ.

Пра невычарпальны жаночы аптымізм агульнавядома. Жанчына жывучая таму, што ў яе вялікая прага жыцця, моцны інстынкт прадаўжэння роду, высокая адказнасць за дзяцей, родных. Нават трапляючы ў бальніцу, жанчына перш за ўсё думае не пра сваё здароўе, а пра сям'ю, хатнія справы.

Неяк ляжала са мной у бальніцы звычайная вясковая кабета, даволі спрацаваная і змучаная непаладкамі ў сям'і. Расказала, што да трыццаці сямі гадоў цярпела папрокі мужа і здзекі суседзяў. І ўсё з прычыны таго, што не мела дзяцей. Страціўшы ўсялякую надзею, вырашыла ўсынавіць чужое немаўля — ці мала жанчын адракаюцца ад сваіх крывінак? Але як гэта зрабіць, каб пазней людзі не калолі дзіцяці вочы тым, што ён прыёмыш? Думала-думала і прыдумала: сказала мужу, што нарэшце зацяжарала. Пачала часта «наведваць» жаночую кансультацыю. Цяпер вось па дамоўленасці з урачамі ляжала ў бальніцы, цярпліва чакала, пакуль надыдзе яе тэрмін «раджаць» і ўрачы падбяруць ёй здаровае «адказное» дзіця.

Пазней, калі я расказала гэту гісторыю загадчыцы Рэспубліканскага цэнтра па пытаннях сям'і і шлюбу Лілііі Аляксандраўне Жукоўскай, тая зазначыла, што жанчына, мусіць, крыху перабольшыла: няхай не адразу, але мужу яна ўсё ж мусіла прызнацца, бо ёй не маглі дазволіць усынаўленне без яго згоды. Але Лілію Аляксандраўну таксама ўражвае настойлівасць, нават упартасць, з якой адны жанчыны імкнуцца адмовіцца ад дзіцяці, якое можа «паламаць» ім жыццё, а другія — нарадзіць дзіця нават тады, калі пасля працяглага лячэння ўрачы вынеслі прысуд — бясплоднасць. Здараецца і так, што, адмовіўшыся ў маладосці ад нежаданага дзіцяці, праз колькі гадоў жанчына хоча, але не можа стаць маці. Бясплоднасць жа бывае не толькі прыроджаная, але і набытая.

— А ці шмат у нас жанчын, якія пакутуюць ад бясплоднасці? — пацікавілася я.

— Трэба гаварыць пра бясплодны шлюб, а не пра бясплодных жанчын,— запярэчыла Лілія Аляксандраўна.— У сям'і можа не быць дзяцей «па віне» жонкі гэтак жа, як і «па віне» мужа. Магчыма, і тая жанчына, пра якую вы расказвалі, магла мець дзяцей, калі б здагадалася палячыць мужа. Прыкладна 15—20 працэнтаў жанчын, уступаючы ў шлюб, не падазраюць, што яны бясплодныя. Колькасць мужчын, якія не могуць мець дзяцей, намнога большая — да 50 працэнтаў. Лічбы гэтыя, на жаль, павялічваюцца.

— Становішча крытычнае для нацыі, асабліва калі ўлічыць, што нараджальнасць у нас увесь час падае, натуральны прырост насельніцтва за апошнія дзесяць гадоў знізіўся амаль у чатыры разы. У чым, на ваш погляд, прычыны гэтай катастрафічнай з'явы?

Загадка жыцця

— Нельга забывацца на неспрыяльныя экалагічныя ўмовы, напружаную нервовую атмасферу, у якой мы жывём, кепскае, асабліва ў апошні час, харчаванне. Усё гэта прыводзіць да зніжэння імунітэту, аслаблення дзетароднай функцыі арганізма. Разам з тым нярэдка прычынай трагедыі ў сям'і з'яўляюцца легкадумныя адносіны да ўласнага здароўя жонкі ці мужа або нават абаіх. Курэнне, алкаголь, ранняе палавое жыццё, мноства партнёраў, залечаныя антыбіётыкамі, але не вылечаныя да канца венерычныя хваробы. Развіццю бясплоднасці садзейнічаюць таксама аборты, запаленчыя захворванні палавых органаў, хірургічныя аперацыі ў брушной поласці, парушэнне абмену рэчываў, адсутнасць добрых сродкаў ад цяжарнасці.

— Сапраўды, я нямала чула пра маладыя сем'і, напрыклад, студэнцкія, якія, не маючы ні сталага жытла, ні добрага заробку, баяцца абзаводзіцца дзецьмі і перасцерагаюцца метадам перарванага палавога акта. На мой погляд, гэта — прамы шлях да парушэнняў псіхікі...

—А нярэдка і да бясплоднасці. Бо калі жыццё нарэшце наладзілася, высвятляецца, што ў сям'і не можа быць дзяцей. Пачынаюцца сваркі, часцяком жанчына бяжыць да нас і просіць: «Дапамажыце нарадзіць!» А прыходзіць жа трэба ўдваіх, і не да нас, а спачатку да ўчастковага гінеколага, каб пераканацца, што абодва здаровыя. І толькі пасля гэтага жаночая кансультацыя, спецыялізаваная на бясплоднасці, зможа абследаваць мужа і жонку, каб вызначыць іх фертыльнасць, г. зн. здольнасць мець дзяцей. Як вядома, ёсць тры асноўныя прычыны бясплоднасці: непраходнасць матачных труб, непаўнацэннасць яйцаклеткі, якая выспявае ў яечніку жанчыны, і адсутнасць паўнацэнных, рухомых сперматазоідаў у эякуляце (сперме) мужчыны. Знайшоўшы прычыну бясплоднасці, мы вызначаем, хто павінен лячыцца — мужчына ці жанчына. Нярэдка лячыцца даводзіцца абаім, а бывае, што мы выяўляем імуналагічную несумяшчальнасць, калі ў мужа і жонкі дзеці могуць быць паасобку, а разам — не.

— Выявіць прычыну бясплоднасці, відаць, прасцей, чым вылечыцца,— падумала я, уголас прыгадаўшы тагосяго са знаёмых, якія па некалькі разоў спрабавалі лячыцца, ды так і не давялі справу да канца.

— Так, сапраўды,— пагадзілася Лілія Аляксандраўна,— бо лячэнне патрабуе цярпення і настойлівасці, а не кожны на гэта здольны. Лечым такіх хворых і ў стацыянары, і амбулаторна, іншы раз гэтым займаецца генетычная ці эндакрыналагічная служба. Пасля года інтэнсіўнай тэрапіі выклікаем пацыентку ці пацыента на кантроль. Калі сітуацыя не змянілася, адмаўляемся ад кансерватыўнага лячэння (нельга ж лячыцца бясконца!), вырашаем пытанне аб хірургічным умяшанні або штучным апладатварэнні. Гэта, вядома, крайняя мера, і мы ідзём на яе ў выключных выпадках, дзеля захавання сям'і.

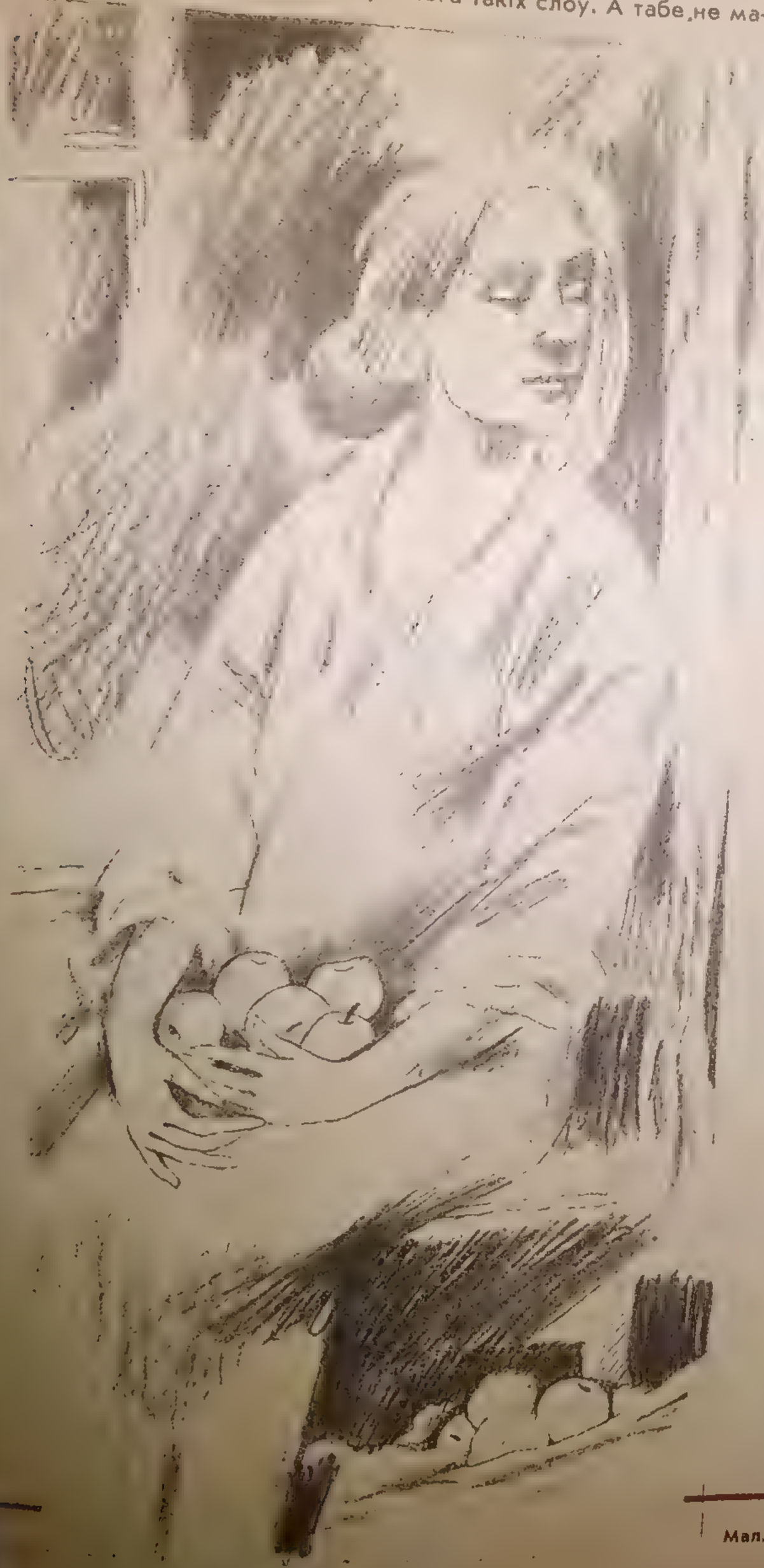
— Менавіта пра штучнае апладатварэнне часцей за ўсё і пытаюцца жанчыны ў сваіх пісьмах у рэдакцыю. Дзе, як і пры якіх умовах гэта робіцца?

— Інсемінацыя (увядзенне) спермы мужа альбо донара ў палавыя шляхі жанчыны ажыццяўляецца толькі тады, калі жанчына ідэальна здаровая і трубы ў яе праходныя. Вядома, робіцца гэта з пісьмовага дазволу мужа. У Беларусі інсемінацыя праводзіцца толькі ў нас, у Рэспубліканскім цэнтры па пытаннях сям'і і шлюбу (Мінск, вул. Арлоўская, 66), і ў Маладзечанскім раддоме.

— Але ж многія жанчыны пытаюцца пра так званую падсадку, аплада-

ЖОНЧЫНА СЭРЦА

кім родным пахнуць, што ў мяне льюцца слёзы, калі я адкрываю пасылку. Яначка, дзіцятка, палохаецца. А Уладзік разумее. Уладзік усё разумее, ён такі ж чуллівы, і ў яго вочы набрыньваюць, але ён жартуе: «Ты паэтка, Марына! Напішы вершы пра свае яблыкі!» О, каб я ўмела напісаць вершы! Я напісала б пра цябе, Уладзік, пра наша каханне. Ты ўмееш гаварыць прыгожыя словы, а я не ўмею. Усю сваю пяшчоту я перадаю табе інакш, зусім інакш... не словамі. Словы я кажу, калі застаюся адна, як зараз. Не, Янцы я кажу многа такіх слоў. А табе не магу. Чаму табе не магу? Саромеюся, як тады ва універсітэце, калі мы ўпершыню сустрэліся. Я расказвала табе, як у мяне закалацілася сэрца, калі ты запрасіў мяне на танец. А да таго ж вечара мы праходзілі міма, мы ж былі на розных факультэтах. У той вечар я сказала сабе: «Марына, гэта твой лёс». Праўда, Уладзік, я так сказала. Не проста сказала — вырашыла: ты мой лёс. Калі пажаніліся і я расказала табе, ты смяяўся: сачыніла. Не, Уладзік, не сачыніла, не ўмею я сачыняць... Рэалістка, кажаш ты. Паэтка і рэалістка? «Загадка мая», — сказаў ты аднойчы. Але, Уладзік, я загадка. Але не твая, не. Ты мяне чытаеш, што «Новую зямлю», якую ты любіш. Я загадка для самой сябе, я — што Незнаёмка тая. Блокаўская. Не для цябе Незнаёмка — для сябе. Хоць і ты часта паўтараеш: «Ты так светла, как снег невинный, ты так бела, как дальний храм». Я — дальні храм. Парадокс! Выходзіць, я не знаю самую сябе? А можа і праўду не знаю? Фу, глупства! Што толькі лезе ў галаву! Ад бяссонніцы ці што? Я так і не заснула. Добра, што ты спіш, табе трэба выспацца перад дарогай».



Марына раптам злавіла сябе на тым, што не думае яна, не шэпча — гаворыць ледзьве не на поўны голас. Схамянулася. З усмешкай зачыніла шчыльней дзверы на кухню, а то яшчэ разбудзіць Уладзіслава. І нахмурылася, не задаволеная сабой: наўспамінала, нагаварыла Бог ведае што, а работу не зрабіла — не спакавала сумку з харчам. Так усё і ляжыць на стале. Не трэба сядзець, гэта расслабляе. Расселася, як пані. Працаваць трэба стоячы. Паднялася, пачала загортваць сала ў чысценькую паперу. Але тут жа адумалася. Сала трэба нарэзаць. Каб Уладзік у аўтобусе не крышыў яго: дзе там памыць рукі? А ён — чысцюлька. І кілбаску трэба нарэзаць. Нож ён возьме, свой, рыбацкі. Можа, відэлец палажыць? Не, не стане ён у аўтобусе, на людзях, есці відэльцам — пабаіцца, каб не сказалі: «Во пан варшаўскі». Заўсёды ж знойдуцца жартаўнікі.

Марына ўжо тройчы ездзіла на плошчу, дзе збіраліся каманды для паездкі. Узіралася ў людзей, што цягнулі цяжкія торбы. Не спадабаліся гэтыя людзі ёй: маўклівыя, насцярожаныя, падазроныя нейкія, без усмешак, жартаў. Помніла, якая вясёлая кампанія была ў іх, калі яна колькі гадоў назад з работніцамі панчошнай фабрыкі ездзіла на Каўказ. Усю дарогу песні, жарты, толькі ў гарах, над бездонямі жанчыны войкалі, адсоўваліся ад вокнаў, быццам пры падзенні гэта ўратавала б, сціхалі жарты, жартаваў адзін шафёр, каб падбадзёрыць турыстаў. Яна не войкала, але грудзі апякаў непрыемны халодны скразняк. Дзякуй Богу, да Варшавы дарога што абрус, найвышэйшыя горы каля Лагойска, яе родныя горы, па якіх яна поўзала, як толькі навучылася хадзіць; сямейка яе — зацятыя грыбнікі: бацька, маці, Таня, Люда. Іван хадзіў адзін па грыбы — ездзіў у вялікі лес пад Плешчаніцы, але рэдка збіраў больш, чым яна, малая, у яе было нейкае асаблівае грыбное чуццё. Ды хіба на адны грыбы ў яе чуццё! Вучылася яна ў школе так, што бацька захапляўся, а Таня зайздросціла, таму, можа, і волю рукам давала: Марына школу скончыла з медалём, ва універсітэт прайшла па зялёнай вуліцы. «У сарочцы яна ў цябе, Ганна, нарадзілася», — казалі суседкі на радасць бацьку і маці.

«Уладзіку я забылася сказаць, што нарадзілася ў сарочцы. Во пасмяецца.»

Села, зноў пачала крышыць сала; Уладзік любіць тоненькія скрылёчкі — эстэт!

Але работа не адганяла думак, яны віхрыліся па-ранейшаму, так яны віруюць толькі ўначы, удзень плывуць спакойна, як тыя хмары, што не апякаюць ветрам, не па-

Мал. С. РЫЖЫКАВАЙ.

ліваць дажджом. А ўначы думкі — што смерчы, закружаць, панясуць і раздзяруць на шмацці ўсё, што было збудавана разумнай разважлівасцю ў дні шчаслівага жыцця. Марына баялася начных думак. Цяпер пераконвала сябе, што не ноч ужо — раніца. У доме насупраць засвяціліся два акны, і яны ўзрадавалі — святло людскіх клопатаў, такіх жа, як і ў яе.

І зноў думкі.

«Ці сказаў Іван бацькам, што падбіў нас на гэтую авантуру? Божа! А чаму авантура? Тысячы людзей ездзяць. Да таго ж гэта даўняя мара Уладзіка — з'ездзіць у Польшчу. Спецыяліст, а жывой гутарковай мовы, па сутнасці, не чуў. І вось можна спалучыць карыснае з прыемным, матэрыяльнае з духоўным. Іван, відаць, не ездзіў з Лепеля ў Лагойск, не часта да бацькоў наведваецца, з Таццянай сварыцца. Таццяна будуецца і патрабуе, каб ён памог грузавіком. А як ён паможа, калі кожны літр бензіну цяпер на ўліку? Таццяна сквапная, а Іван добры, ён усім памагае. Як ён нас выручыў! А ў мяне балела галава: як набыць пасаг для малога. Падлічвалі з Ларысай: дваццаць чатыры тысячы трэба! Дзе ўзяць? Сорамна прасіць у бацькоў: адкуль у іх грошы з калгасных пенсій! У Таццяны ёсць, але Таццяна спачатку ўнізіць — «Вучоныя, маць вашу!...» — а потым можа і дасць. Ах, Ваня, як мы табе ўдзячныя! Брат Іван прывёз ім цэлую каністру спірту, чыстага, рэктыфікату. Жартаваў: «Не думайце, што я злодзей. Я не краду, я сумленна бяру ўкрадзенае маім начальствам. А яны хапаюць. Вы — святыя людзі святой навукі — паняцця не маеце, як хапаюць. Ох, хапаюць. Дух займае». І параіў: «Вы прадайце гэты спірт, але каб не ў Віцебску, а ў Польшчу завезці...» Не верыў Іван, што яны могуць прадаць з выгадай. А Уладзіку да ўзбуджэння нервовага падабалася Іванава ідэя — паехаць у Польшчу. Сам ён наўрад ці арганізаваў бы такую паездку, каб не сябра яго — Саша Кукліч, выкладчык хіміі — «вялікі хімік». З ім яны месяц хімічылі над спіртам. Саша наладзіў у іх цэлую лабараторыю: спіртамер, колбы, мензуркі... Спачатку вынаходзіў сваю гарэлку «буслаўскую». Не, не спадабалася. Перарабіў яе ў лікёр «куклінка». Лікёр смачны. А гарэлку рабілі «сталічную» — вядомую ва ўсім свеце. Рабілі без ашуканства — па рэцэпту і стандарту. Найбольшая праблема была дастаць этыкеткі. Саша дастаў. Бутэлькі прынесла Ларыса, суседка, бухгалтар магазіна.

Саша залішне шчыра дэгуставаў сваю прадукцыю і пад канец «хімічнага сеанса» добра назюзюкваўся. А п'яны ён — «што барана», як казала некалі Марыніна маці. Спачатку дурэў з Янкай так, што пераварочвалі ўсю кватэру, — іграў коней, мядзведзя, асла, сабаку. А пасля плакаў, скардзіўся на лёс: жонка не разумее яго. Прыйшлося адвозіць яго дадому. Надзя раз, другі хмурна прыняла свайго завадзягу. А ў трэці раз адмацюкала Марыну, абразіла — крычала: «Спойваеш? Свайго табе мала?» Саша працверазеў за дарогу і даў жонцы аплявуху; усчалася бойка. Саша крычаў: «Ідзі, Марына. Я сам разбяруся з дурной бабай!..» І прымусіў-такі Надзю прасіць прабачэння на другі дзень. Брыдка ўсё. Такія інтэлігенты! А хіба мы з Уладзікам такія? Маем намер прадаць гарэлку? Але ж гэта ад беднасці. Гэта — для маленькага. Бог даруе наш грэх такі. Мы ж нікога не ашукалі, нікому не нашкодзілі. Ларыса кажа, што мы святыя. Ларыса крадзе ў магазіне, але прызнаецца, каецца і... моліцца. Божа мой, як рушыцца мараль! Як выхоўваць дзяцей? Некаторыя школьнікі ўжо займаюцца бізнесам. Бр-р, сапраўды брыдкае слова. Уладзік, з любоўю напісаўшы пра элементы польскай лексікі ў нашай мове, піша артыкул, як засмечваюцца мовы, беларуская і руская, англійскімі і нямецкімі словамі. Усё гэта ён называе **духоўнай акупацыяй.** Баюся скажаць яму, што не надрукуюць. А можа і надрукуюць? Плюралізм жа. Фу, язык зломіш! Які плюралізм пры духоўнай акупацыі? Якая свабода? Божа! Што я раблю! Так і да васьмі я не спакую сумку. Думаю, думаю і думаю, а працую — як мокрае гарыць. Ларыса кажа: гэта шкодна маленькаму — столькі думаць. Шыць трэба, вязаць. Я ж умею добра вязаць...»

Заклапацілася, што мала харчу... Гэта ж, лічы, на тыдзень. Тыдзень усухамятку? Жах. Успомніла пра яблыкі бацькоўскія. Іх трэба пакласці на дно сумкі ды яшчэ і замаскіраваць, каб выпукласцей не відно было, бо калі Уладзік выявіць яблыкі — не возьме, Яначцы пакіне, скажа: «Яблыкі ў студзені ў наш час — толькі для дзяцей». Такія яблыкі на рынку па дзвесце рублёў. А Яначка бледная і хварэе часта, ёй патрэбны вітаміны.

Калі пакавала яблыкі, пачула пад сэрцам дзіця, варухнулася яно — шэсць месяцаў. Замерла, радасная і спалоханая. Чакала яшчэ штуршка, доўга чакала. Яго не было. І тады, што разбуральная хваля цунамі, ударыў у галаву, у сэрца, у жывот страх. Самае жудаснае — у жывот. Забіць жа можа — маленькага забіць. Баялася паварухнуцца. І невядома, колькі часу сядзела так, амярцвела — хвіліну, паўгадзіны. О, Божа літасцівы! Ды якое шчасце—дзіця жывое: яно штурханула пад самае сэрца ці не локцікам востранькім — балюча. Але Марына глыбока і смела ўздыхнула — і болю не стала. Узняла галаву і ўбачыла ў дзвярах кухні мужа. Уладзіслаў стаяў у піжаме, валасы ускудлачаныя, як бадай ніколі пасля сну, лянок яго залацісты рэдка кудлачыўся, нават калі яна знарок лахмаціла іх ці Янка спрабавала заплесці татку коскі.

— Што ты ўздыхаеш, любоў мая?

— Я? Не, Уладзік. Я не ўздыхаю. Я пачула яго і стаіла дыханне. А потым спахапілася: трэба ж кісларод. І глыбока ўздыхнула.

Уладзіслаў асвяціў яе ласкавай усмешкай.

— Ты, калі хадзіла Янкай, не разлічвала кожны ўздых, у валейбол гуляла. Не трэба так, Марына. Жыві, як звычайна. Успомні маці, Івана ж яна ў полі нарадзіла...

Падышоў, абняў, прытуліў яе галаву да грудзей. Марына пачула яго сэрца, і яно не спадабалася ёй — часціць.

«Хвалюецца. Сэрцайка тваё... яно адгукаецца на ўсё... Да бацькоў маіх едзем — і ты хвалюешся, дзівак. І за чужыя беды баліць тваё сэрца. Тэорыя твая: чужых бед не бывае, бяда любога чалавека — наша бяда. Паведамленні пра вайну ў Абхазіі, у Югаславіі наганяюць табе ціск, такі ты.»

— Не спаў?

— Я? Спаў. А вось ты чаму паднялася пасярод ночы? Што будзем рабіць?.. Вунь колькі часу яшчэ. Неспакойнае ты дзіця, Марына.

Яна павярнула галаву і прытулілася вуснамі, носам да грудзей яго, як удыхала сілу яму. І раптам прашаптала... не ў вушы — у сэрца.

— А можа не паедзеш, Уладзік?

Уладзіслаў адарваў грудзі ад яе твару, адступіў да пліты, вочы яго выказалі вялікае здзіўленне, Марыне ажно ўсцешна стала, што яна так здзівіла яго, даўно не здзіўляла.

— Ты што гэта, Марына! Твая ж ідэя.

— Не мая — Іванава...

— Наша. Наша. Янка месяц жыве маёй паездкай. На ляльку ёй не пашкадую. Найпрыгажэйшую...

— Мы ўсе жылі... — Марына паднялася, наблізілася да мужа, — Жылі. Але раптам мне стала страшна...

— Калі?

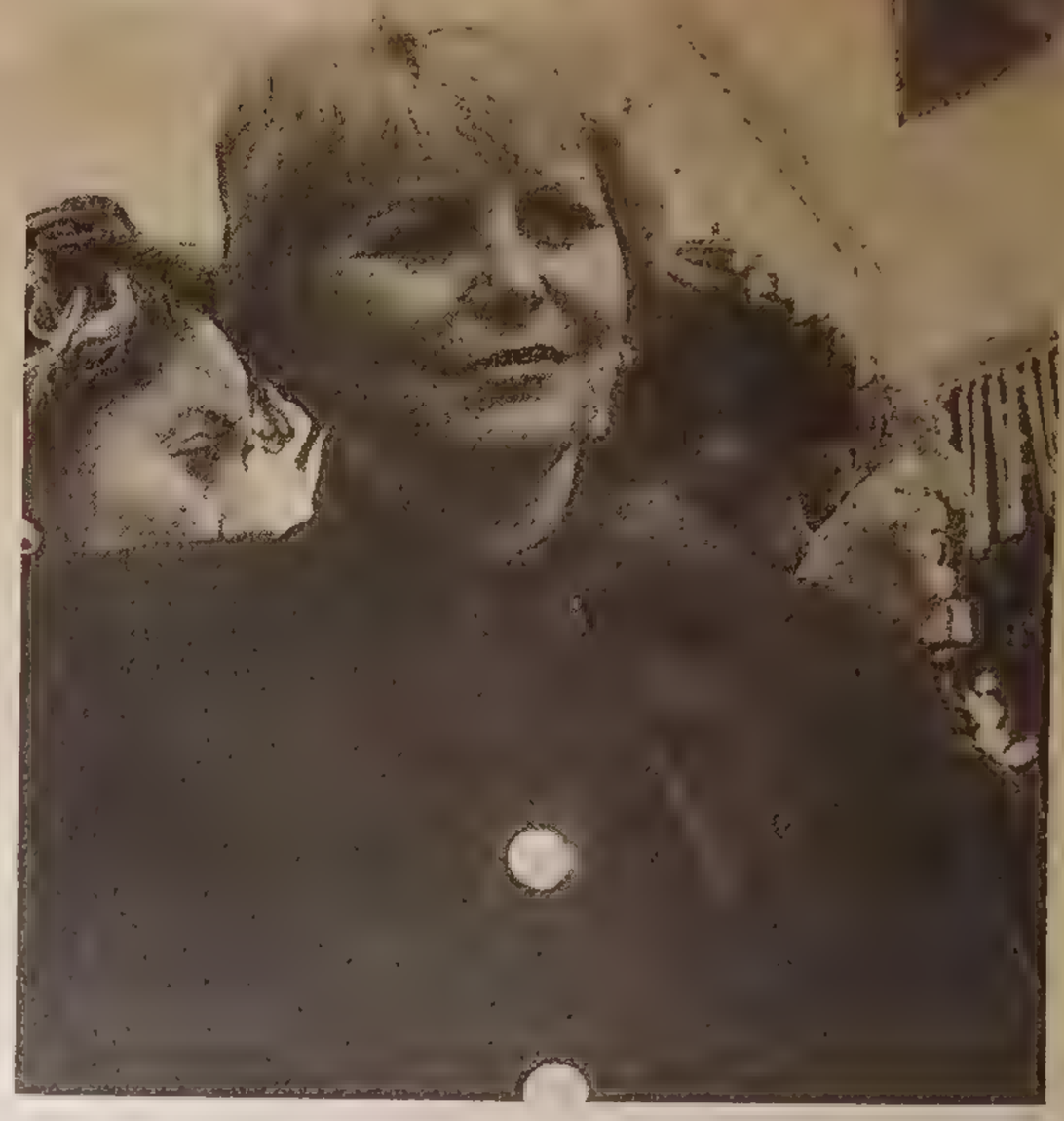
— За хвіліну да твайго прыходу.

Уладзіслаў засмяяўся, абняў яе.

— Зайчаня ты маё палахлівае. Не спала ноч, нагнятала страхі. І нагняла вялікі страх. Я знаю. Я, можа, сам такі. Бо дамаседы мы з табой. Лапцюжнікі. Нашы равеснікі свет аб'ездзілі, за ўсімі акіянамі пабылі. Вунь той, каго мы ва універсітэце Цюхай-Ліпскім называлі. Вось табе і Цюхай! Адна ў яго перавага, што гішпанскі добра вучыў. І ўжо пасол Рэспублікі Беларусь у Лацінскай Амерыцы. У якой краіне? Дзіву даешся, як такая пасрэднасць гэтак падскочыла, — выпусціў жонку з абдымкаў, адышоў

У ЖАНОЧЫХ СУПОЛКАХ

Жаночы хрысціянска-дэмакратычны рух Беларусі — арганізацыя, якая аб'ядноўвае жанчын знакамітых, разумных, якія шмат дасягнулі ў сваёй прафесіі. У яго ўваходзяць палітыкі, навукоўцы, бізнесмены. Нядаўна Жаночы хрысціянска-дэмакратычны рух адзначыў гадавіну свайго існавання. Аб тым, што ўдалося зрабіць за год, якія мэты ставіць перад сабой жаночы рух надалей, наш карэспандэнт гутарыць з яго старшынёй Людмілай ПЕЦІНАЙ.



Людміла ПЕЦІНА:

«ХАЧУ, КАБ УВА МНЕ БАЧЫЛІ АСОБУ, А НЕ СЕКСУАЛЬНЫ АБ`ЕКТ, НЕ АБСЛУГУ»

— Людміла Сымонаўна, сённяшнюю жанчыну цяжка залучыць у якую-небудзь арганізацыю. Як вам гэта ўдаецца, кім прыцягліве жаночы хрысціянска-дэмакратычны рухі

— Асноўная мэта нашай жаночай арганізацыі — абарона правоў жанчыны, дзіцяці, сям'і, дэмакратызацыя грамадства, адраджэнне яго маральна-духоўнага стану. Улічваючы, што жаночая аўдыторыя — вельмі спецыфічная, маючы на ўвазе неверагодную занятасць жанчын, іх адмоўныя адносіны да якіх бы там ні было камітэтаў і пасяджэнняў, мы вырашылі пайсці іншым шляхам: ствараем структуры, якія б прыцягвалі да нас жанчын розных сацыяльных груп і прафесійнага ўзроўню. Напрыклад, наладзілі шматпрофільнае прадпрыемства «Пялёстак». Яно дазволіць жанчынам, якія маюць жаданне і вопыт, але не адважваюцца пакуль заснаваць уласную справу, пачаць сваю дзейнасць пад нашым дахам. Калі ж яны пажадаюць працаваць самастойна, толькі на сябе, мы не будзем супраць. Пачне сваю работу наша прадпрыемства з надомнага атэлье. Бельгійскія жанчыны падаравалі нам швейныя машынкі, не новыя, праўда, але ў добрым стане. У першую чаргу мы забяспечым работай тых жанчын, хто даглядае дзяцей-інвалідаў, і мнагадзетных маці.

Другая наша структура — хрысціянскі культурна-асветніцкі цэнтр імя Ефрасінні Полацкай. Мы распрацавалі праграму дзеяння гэтага цэнтра, пры ім будуць наладжаны выдавецкія і навуковыя справы. Будзем праводзіць юрыдычна-прававыя семінары для жанчын, заняткі па тэорыі і практыцы хрысціянскага руху, рабіць сацыялагічныя даследаванні.

Арганізавалі мы і жаночы клуб, які існуе на правах фіксаванага членства. Запрашаем стаць яго членамі жанчын іншых грамадскіх арганізацый. Наш клуб збіраецца ў нефармальнай абстаноўцы ў кавярні раз у месяц, члены яго абмяркоўваюць пытанні эканомікі, палітыкі, сям'і, стану жанчыны ў грамадстве. Адбываюцца шчырыя, адкрытыя размовы, а гэта галоўнае, да чаго мы імкнёмся. Калі сустракаюцца жанчыны-бізнесмены, то адразу наладжваецца супрацоўніцтва паміж імі, дзелавыя кантакты. Жанчыны-вучоныя абмяркоўваюць свае праблемы. Нам так не хапае зносін паміж сабой, жаночай салідарнасці.

— Чаму ваша арганізацыя ўзяла арыенцірам хрысціянска-дэмакратычны накірунак?

— Большасць нашых жанчын прыйшлі да нас з партыі Хрысціянска-дэмакратычнай злучанасці, мы маем сувязі з Хрысціянска-дэмакратычным інтэрнацыяналам. Мы знаёмыя з тэорыяй хрысціянскай дэмакратыі, становучаставімся да гэтага палітычнага накірунку. Справа ў тым, што хрысціянская дэмакратыя мае глыбокія гістарычныя карані на Беларусі, а сучасны хрысціянска-дэмакратычны рух — добрыя традыцыі.

Менавіта хрысціянская дэмакратыя вывела Заходнюю Еўропу з эканамічнага і палітычнага крызісу пасля другой сусветнай вайны. Гэты накірунак заснаваны на прынцыпах маралі, на прымірэнні. У пасляваеннай Еўропе, у кожнай еўрапейскай краіне, якая была ўцягнута ў вайну, грамадства было падзелена на тых, хто супрацоўнічаў з фашыстамі, і тых, хто не прымаў фашысцкую ідэалогію. Гэтыя групы мелі прэтэнзіі адна да адной, еўрапейскія краіны таксама не сыходзіліся па многіх пытаннях. І менавіта хрысціянская мараль прымірыла краіны Еўропы, прымірыла народы ўнутры гэтых краін. Сітуацыя вельмі нагадвае нашу, таму спадзяёмся, што хрысціянска-дэмакратычная ідэалогія прыжывецца ў нашым грамадстве.

Мы ўвайшлі калектыўным сябрам у Беларускі народны фронт, праграма якога, на нашу думку, у большасці адпавядае прынцыпам хрысціянскай дэмакратыі. Гэта, на наш погляд, вельмі ўплывовая ў грамадстве сіла, якая шмат зрабіла для таго, каб яно рухалася ў дэмакратычным накірунку.

— А якія канкрэтныя акцыі ёсць ужо сёння на рахунку жаночага хрысціянска-дэмакратычнага руху Беларусі?

— На Новы год мы адвезлі падарункі хворым дзецям у анкалагічнае і гематалагічнае аддзяленні дзіцячай

© «Работніца і сялянка», 1993 г.

[illegible]ьніцы. Думаем, што, калі пачне працаваць наша прадпрыемства, дапамога хворым дзецям будзе больш [illegible]. Члены нашай арганізацыі выязджалі ў Полацк на святкаванне 1000-годдзя хрысціянства ў Беларусі, у Зэльву — на святкаванне, прысвечанае паэтэсе Ларысе Геніюш.

Праводзім мы і палітычныя акцыі. Так, калі ў беларускім парламенце абмяркоўвалася пытанне аб далучэнні да Дагавора аб калектыўнай бяспецы, мы арганізавалі пікет на плошчы Незалежнасці. Мы выступілі супраць падпісання Дагавора.

— Калі ласка, Людміла Сымонаўна, раскажыце аб актывістках хрысціянска-дэмакратычнага руху і аб тым, як вы прыйшлі да думкі стварыць такую грамадска-палітычную арганізацыю. Вы ж узначальваеце сваю камерцыйную структуру, якая вымагае шмат энергіі і сіл!

— Актывісткі нашага руху — вельмі цікавыя жанчыны, адданыя ідэі арганізацыі. Яны не толькі самі шчыра працуюць, але і прывялі да нас шмат сваіх сябровак, знаёмых.

Праз Галіну Дзягілеву, напрыклад, да нас прыйшло шмат актрыс, а Ганна Сурмач прыцягнула жанчын са свайго асяроддзя. Яна — сустаршыня згуртавання беларусаў свету «Бацькаўшчына», загадвае нацыянальным архівам. Нашы погляды падзяляюць пісьменніцы Святлана Алексіевіч і Вольга Іпатава. Каб рух меў уплыў, трэба, каб нас падтрымлівалі вядомыя жанчыны рэспублікі. Ёсць сярод нас і жанчыны-работніцы, і беспрацоўныя, іх нямала. Яны групуюцца вакол Святланы Захарэвіч, якая працуе на «БелВАРы». Гэта чалавек вельмі цікавы, шчыры.

Асабіста мяне заўсёды непакоіла становішча жанчыны ў грамадстве. У сваім жыцці мы сутыкаемся з дыскрымінацыяй жанчын, хаця заканадаўства гарантуе нам роўныя правы з мужчынамі. Прыніжэнне ролі жанчыны адчуваецца на кожным кроку, а я хачу, каб ува мне бачылі Асобу, а не сексуальны аб'ект і не абслугу.

Нават у сённяшніх грамадскіх арганізацыях дэмакратычнага накірунку жанчыне адводзіцца роля статыста. Канешне, не маючы практычнага вопыту, яна не можа прэтэндаваць на ролю лідэра ў такіх арганізацыях, там ёсць больш моцныя асобы. У нашым жа асяроддзі мы ўсе роўныя, і тая жанчына, якая хоча заявіць аб сабе, можа гэта зрабіць, стаць лідэрам. У нас тры сустаршыні — Ганна Сурмач, Лідзія Савік і прафесар Беларускага дзяржаўнага універсітэта Людміла Гразнова.

Тое, што я маю сваю фірму «Сусвет-тур», дазваляе мне эканамічна падтрымліваць наш жаночы рух.

— Ваш рух, здаецца, адзіная ў рэспубліцы жаночая арганізацыя з нацыянальным тварам, усе вы размаўляеце на роднай мове...

— Да беларускасці я прыйшла праз сваю прафесію экскурсавода. Прафесійна займалася гісторыяй свайго народа, душою хварэла за сваю Бацькаўшчыну. Нам, экскурсаводам, не ўсё дазвалялася гаварыць аб яе мінулым. Цяпер жа мая фірма распрацавала цікавыя маршруты па Беларусі, першай наладзіла падрыхтоўку беларускамоўных экскурсаводаў.

— А як склаўся ваш асабісты лёс!

— Я не хацела б, каб хтосьці з жанчын паўтарыў мой лёс. Бацька памёр, айчым быў алкаголікам. Ён вельмі дрэнна адносіўся да нас з сястрой, у рэшце рэшт яны з маці развяліся, і яна выхоўвала нас адна. Мама заўсёды гаварыла, што не трэба на кагосьці спадзявацца, трэба самой быць гаспадаром свайго жыцця. Яна здолела даць нам з сястрой вышэйшую адукацыю. Але тое, што я не мела станоўчага прыкладу сямейнага жыцця, была залішне самастойнай, паўплывала і на маю асабістую сям'ю — яна не склалася. Я, канешне, магла б яшчэ раз выйсці замуж, але, памятаючы свае адносіны з айчымам, не магла дазволіць, каб нешта падобнае перажыў мой сын.

— Дзякуй за размову, Людміла Сымонаўна, поспехаў вам і Жаночаму хрысціянска-дэмакратычнаму руху!

Гутарыла Т. КАЛІНОЎСКАЯ.

Іван ШАМЯКІН

Урывак з аповесці «САТАНІНСКІ ТУР».

Цягнулася бясконцая студзеньская ноч, ніводнае акно яшчэ не свяцілася ў дамах насупраць. А Марына была ўжо на нагах, збірала мужа ў далёкую паездку.

Тавар упакавалі, можа, тыдзень таму назад у дзве вялікія торбы, чырвоную і сінюю. Яна выгружала з халадзільніка на стол харч — усе запасы, што збірала цэлы месяц — з таго дня, калі цвёрда вырашылі, што Уладзік паедзе. Не, пазней — калі Саша Кукліч дамовіўся з установай, якая арганізоўвала турысцкія падарожжы.

На стале расло ўзвышша прыпасаў: мяккая кілбаса, сала, сыр, кансервы. Не з халадзільніка — з-за дзвярэй на балкон — дастала слоік залітай тлушчам хатняй кілбасы, што прывёз брат Іван; хавала яе там ад двух «коцікаў»-ласункоў — ад малой Янкі і вялікага Уладзіка. Пахваліла сябе за ашчаднасць, маглі ж на Новы год з'есці. Некалі маці ўпікала яе, школьніцу, што не гаспадарлівая яна, раскідуха, не тое, што старэйшая сястра яе Таццяна, тая ўсё цягнула ў хату і нічога без карысці з хаты.

«Ах, мамачка! Каб ты ведала, якая я ашчадная стала ў гэты час! Ні ты, ні Таня такімі не былі. Вам, сяльчанам, якія штодня дояць сваю карову, не ўцяміць, як жыць, атрымліваючы чатырыста грамаў макаронаў на месяц і трыста масла. Каб не вашы пасылкі... Ці даўно было наадварот — мы вам слалі пасылкі... Уладзік перажывае, кандыдат навук, вучоны... Просіць, каб я не пісала, як мы жывём... Яначцы цукерку і яблычка не можам купіць. І я пішу: жывём добра, мамачка. А гэта ж і праўда: жывём шчасліва. Нам зайздросцяць. Круцімся, круцімся, мама. Во Уладзік паедзе ў Польшчу. Дзякуем Івану — даў з чым ехаць. Але які з Уладзіка камерсант? Божа мой! І смех і грэх. Ды не ж, не! Хто ведае так мову, як ён? Польскую. Едуць без мовы. І робяць бізнес. Цьфу! Якое брыдкае слова! Уладзік будзе рабіць бізнес? Хіба гэта бізнес, калі вымушае беднасць? А Уладзік можа быць кім хочаш: у яго галава паўнюткая камбінацый, не толькі філалагічных. Ён дзелавы, мама, ён гаспадарлівы... Ён усё ўмее, сам пыласос адрамантаваў. Я так бедавала: як жыць без пыласоса? Новы ж не купіш. Дзе возьмеш дваццаць тысяч? А Уладзік узяўся і паправіў. Мы цяпер усё ўмеем, мама. Як кажуць, галота на выдумку хітрая... І мы хітрыя, мама. Мы смелыя. Мы верым у наша шчасце. Таццяна піша: «Трэба табе другое дзіця ў такі час!» Трэба, мама, трэба. Я першага так не чакала, Янку, як гэтага. Я знаю: будзе сын! Будзе сынок, мама! Дзевяты твой унук. Ты ж не баялася чацвярых нас нарадзіць... Івана — у вайну. Мяне — у сорак пяць гадоў, Іван тады ажаніўся ўжо. Таня саромелася, тыдзень у школу не хадзіла. Во дурная! І хітрая: двaіх нарадзіла і сказала: «Стоп, Таццяна Андрэеўна». Біла яна мяне, малую, а ўсё роўна я люблю яе. Вясёлая ты, мая дарагая сястра. Каб мне твая бесклапотнасць! Адна маці, адзін бацька, а такія мы розныя. Я знаю: мяне больш любіць тата, хоць яму цяжка сказаць ласкавае слова. Але я разумею цябе, татачка, без слоў. Я разумею. А каго ты больш любіш, мама? Цяпер — унукаў, праўда? Чыіх дзяцей? «Усіх, усіх»,— кажаш ты. А Таня піша: Іванаву унучку, першую праўнучку. Бабуля мая дарагая, ты ўжо прабабуля. А для мяне ты маладая. Праўнучка бліжэй, а мы з Янкай далёка, і я знаю... я знаю, мама: за нас у цябе сэрца баліць часцей, чым за тых дзяцей, унукаў, што побач з табой, каго ты бачыш штодня. Я чую гэты твой неспакой, сэрца маё чуе, мама. Кожную тваю пасылку я адкрываю з трапятаннем, я чытаю твой неспакой, боль, клопат не ў кароткім пісьме тваім, а ў пасылцы — у скрылёчках духмяных яблыкаў з нашага сада, які мы разам гадавалі... садавод наш бацька... О, які ты садавод, тата! Але яблычкі крышыла ты, мама, сушыла іх. Яны та-

ма жыццё пражыла, значыць, і яе песня лунае між іншых па-над зямлёй.

Лёс, паўтаруся, не быў лагодным да Ганны Рубацкай. Войны (калі жыццё знаходзілася на танюсенькім валаску), цяжар вясковай працы (маці памерла рана, бацька быў хваравітым, а браты змоладу пакінулі родны кут), складанае замужжа (свякруха дасталася сварлівая, муж баяўся заступіцца за маладзіцу, сказаць добрае слоўца) — усё гэта не дабаўляла ні здароўя, ні настрою.

Аддала мяне матуля
У чужую старану,
Ды ў хату небагату,
Ў невясёлую сям'ю.
Самі сядуць вячэраці —
Мяне шлюць па ваду.
Калі я вам не патрэбна,
Адпраўляйце мяне,
Адпраўляйце мяне
Да татулькі майго.
А я буду ў татулькі
Зноўку весела жыць...

Пасля апошняй вайны Ганна Міхайлаўна разам з мужам аселі ў Валожыне — вяртацца на спаленае фашысцкімі карнікамі ў 1943 годзе дварышча ў вёсцы Яцкава не захацелі. Да гэтай пары абедзве дочкі выйшлі замуж, праўда, праз каторы час адна разам з унукамі вярнулася да бацькоў — не склалася жыццё. Давялося Ганне Міхайлаўне зноў «упрэгчыся» ў работу: уладкавалася нарыхтоўшчыцай сыравіны для кансервавага завода. Прама на падворку арганізавала прыёмку ягад, яблыкаў, іншай садавіны. За работай адно не памерла — скруціла сур'ёзная язва. Пасля гэтага давялося пайсці на інваліднасць. Але бяда: пенсіі дзяржава не налічыла, не хапіла стажу. Узялася за шытво, рабіла і прадавала карункі, спрабавала пісаць вершы, байкі, гумарэскі. Сяды-тады выязджала летам з Валожына: пабывала ў Сочы, у Ялце, у Прыбалтыцы, на Нарачы. І адусюль прывозіла вершы, якія затым друкавала ў «раёнцы», чытала на гарадскіх сустрэчах.

Я не Купала і не Колас,
І не праслаўлены паэт.
Ды вы пазнаеце мой голас,
Хоць я й пакіну гэты свет.

Хаця мой спеў не вельмі звонкі,
(Не тую ноту мо ўзяла),
Але для роднае старонкі
Яго я з сэрцам аддала —

прызналася ў адным са сваіх вершаў Ганна Рубацкая. А ў другім працягнула думку далей:

Пакіну толькі шчырае ўсім слова,
Няхай яно жыве як найдаўжэй.
Скажу яго я беларускай мовай,
Бо гэта мова мне найдаражэй.

Сплывуць гады, шмат зменіцца
на свеце.
І золата, і камень час кране.
А слова будзе жыць тысячалецці
І некаму напомніць пра мяне.

Бог дасць, так яно і будзе.

А. ЛАЗОЎСКІ.

Ніна МАЦЯШ

У ВЯНОК ЖАЛЮ

(Памяці сястры Мані)

I. ЖАЛЬ

Крычыць душа на адыход, што чалавеку тут
Расіжкі шчасця не далося на вяку,
Што толькі за навек самгнёнымі павекамі —
Жадана-ўтульны свет, без крыўды, без пакут.

Які гаротны смутак-жаль!..
Чаго ж так плачацца
Пры пэўнай ведзе, што, пакінуўшы зямлю,
Тут кожны з нас яшчэ не раз адзначыцца,
Каб навучыцца прамаўляць Святлу «люблю»!

Які гаркотны смутак-жаль!..
Бо дзе ж, бо дзе яны,
Таго вяртання сведкі існыя! Ці ж мы!..
Але, нявечным сэрцам квола абнадзееныя
На сустрэчу ў вечнасці, ўмываемся слязьмі...

II. * * *

Не далі табе, сястрычка, не далі
Лёгка ўмерці.
Ратавалі, як маглі,
І патрапілі:
Памкнёную ў нябёсы —
Да зямлі
Зноў вярнулі,
Да пакутаў прыкулі...
Быццам шчэ замала ты
Іх спазнала,
Быццам шчэ не ўсе куты
На абшарах саматы
За свае паўвека ты
Паабжывала...

Што ёсць жорсткасць,
Што ёсць літасць —
Хто адкажа!
Замаўкаюць нават вочы,
Твае вочы.
Ўдзень і ўночы
Я малю ў твайго бяссоння:
Хоць мяне ў сваё прадонне,
Хоць мяне пусці, сястра:
Што там чуеш,
Што там бачыш,
Што там думаеш ты сёння
Дні і ночы!..

І не гоніш прэч мяне ты,
І ўпусціць ужо не хочаш:
Не пара.
Позна. Позна:
Слёз не ўцерлі...

Не далі табе, зязюлька,
Лёгка ўмерці...

III. КРЫЖ

Усё склалася
Як бы само сабою,
Без майго ўдзелу,
Вонкі маёй волі.
Але з'яўляюцца паблізныя
І пытаюцца ў мяне,
Што рабіць, што чыніць цяпер,
Калі ўсё склалася так,
Як склалася —
Непапраўна!
Вымагаюць чынаў маіх.
І ўпакорваюся,
І жахаюся дзёрзкасці
Па-зямному ўплываць
На развітак падзей,
Ад мяне не залежны.
Скаланаюся:
Вузлы лёсу якія
Сёння зноў я зацягваю!
Скаланаюся:
А без гэтага ж не абазначацца
Ні дарогі абрысы,
Ні абліччы паблізных...
Ямчэй прымошчваю
На плячах насмылелых
Свой крыж:
— Рушайма далей, дарагія.

IV. У ТОЙ ХАЦЕ

Там, дзе ложак твой стаяў, — пустое месца.
Хутка ўсё, усё адменіцца ў той хаце.
І хадзіцца будзе йнакш, і піцца-есца.
І начынне ўсё свой сэнс ранейшы страціць.

Душы новыя ва ўсё ўнясуць абнову.
Столь і сцены на свой густ пераніцуюць.
Пасярэбраць спадзяваннямі падкову
І над самым сэрцам болю прымацуюць.

Там, дзе ложак твой стаяў, — пустое месца.
Толькі голас шчэ ляціць звышы-звысоку,
Тваё ледзьве ўжо дасяжлівае мецца
Пра любоў... пра супачынак... пра вясёлку...

БЛІЗКІЯ ЛЮДЗІ

Некалькі гадоў назад наведвала пляменніка ў піянерскім лагеры, куды на лета вывезлі дзяцей з Чарнобыльскай зоны. Былі там і мясцовыя хлопчыкі і дзяўчынкі. І што адразу кінулася ў вочы: яны з прыезджымі не вельмі вадзіліся. Пакуль перажывала першае непрыемнае ўражанне ад дзіцячай раз'яднанасці, пачула такое, што, як кажуць, мову адняло.

— Вожыкі, вожыкі, пракажоныя! — дражніліся мясцовыя.

І прыезджыя не маўчалі, нават нецэнзуршчына неслася ў адказ.

Далей — болей. Урэшце і разнімаць хлапчукоў прыйшлося. Калі супакоіліся, запытала мясцовых:

— Хто вас такому навучыў?

Спачатку адмоўчваліся. І раптам як прарвала.

— Выхавальніца казала, што яны ўсе лысыя будуць.

— Што радыяцыі з сабой прывезлі, нас атручваюць.

— А чаго з імі сябраваць, калі яны — смертнікі. Усе да ўрача бегаюць.

Доўга размаўляла тады з дзецьмі, тлумачыла, што калі чалавек апынуўся ў бядзе, дык не адпіхваць, а дапамагчы трэба. Слухалі моўчкі і як быццам згаджаліся. Але па іх вачах бачыла: адыду на крок і зноў успыхне варожасць...

Выпадак гэты, асабліва размову з выхавальніцай, якая так і не зразумела, чаго я да яе падышла, успамінала, калі ехала ў комплекс па пазашкольнай рабоце «Золак» Заводскага раёна г. Мінска. Калега расказваў мне, што працуюць тут людзі, для якіх міласэрнасць — не проста прыгожае слова. Як і для дзяцей, якія наведваюць комплекс. У наш жорсткі час верылася і не верылася, што ёсць такі астравок дабрыні. Але тое, што пачула і ўбачыла на месцы, нават здзівіла. Ну хто прыгадае, каб былыя Палацы ці Дамы піянераў вялі ўлік усіх дзетак-інвалідаў раёна! Ды не дзеля птушачкі, а каб не пакінуць без увагі нікога з іх.

— У мяне часта пытаюць, — расказвае дырэктар комплексу Людміла Міхайлаўна Зыбіна, — навошта мы займаемся тым, чым павінны займацца спецыяльныя службы! Але ў іх — адзін-два супрацоўнікі. А, напрыклад, у нашым раёне 491 (!) дзіця-інвалід. І кожнае з іх мае права атрымаць больш цеплыні, чым могуць даць дзецям штатныя работнікі. Ды мы і не імкнёмся іх неяк падмяніць. Памятаеце, раней шмат гаварылі пра неабходнасць сувязі нашай работы з жыццём. Але якая там сувязь, калі гурткі існавалі дзеля гурткоў. Сёння інакш. Адзін зрабіў цацку і падараваў яе таму, каму здароўе ніколі не дазволіць зрабіць нешта падобнае. Другі ўдзельнічае ў правядзенні свята для дзяцей, якім лёс не часта дазваляе сустракацца з равеснікамі... Так нашы гурткоўцы вучацца міласэрнасці. Лічу, што і школа павінна таксама пайсці да пакрыўджаных лёсам.

Людміла Міхайлаўна расказала мне аб сваёй паездцы ў ЗША, аб сустрэчы там з інвалідам, які забяспечыў яе неабходнай літаратурай для работы з дзецьмі-інвалідамі. Гаварыла, а ў вачах — зачараванне гэтым чалавекам. Ён, нягледзячы на цяжкае захворванне, стаў вядомым журналістам, юрыстам, бізнесменам. Там многія інваліды жывуць паўнакроўным жыццём.

Слухала Зыбіну і думала: а чаму ж у нас інакш! Можа таму, што іначай ставіцца да гэтых людзей грамадства! У лепшым выпадку мы адчуваем жаль да тых, каго абдзяліў лес. Вынік нашага выхавання!

Усе мы родам з дзяцінства. Гэта добра разумеюць педагогі «Золаку». Таму з пяці сацыяльных праграм «Міласэрнасць» прыжылася ва ўсіх шасці цэнтрах комплексу, нават калі яна і не з'яўляецца недзе галоўнай. Што датычыць цэнтра «Паўночны», які ў сваю чаргу налічвае шэсць клубаў па месцы жыхарства, дык аб ім размова асаблівая. Бо дзе яшчэ столькі робіцца для дзяцей-інвалідаў!

Распачаў гэту работу клуб «Дачыненне», які ўзначальвае Таццяна Іванаўна Бугаёва. Дзякуючы яе асабістым кантактам з нямецкімі калегамі знайшліся долары для лячэння некалькіх дзяцей-інвалідаў. Яна з'явілася ініцыятарам адкрыцця нядзельнай школы. За гонар лічаць гурткоўцы клуба паездкі ў дзіцячы дом: ці з падарункамі, якія зроблены сваімі рукамі, ці з канцэртамі, ці проста пагуляць з дзецьмі.

Клуб «Равеснік» запрасіў усіх жадаючых дзяцей-інвалідаў паспрабаваць сябе ў вырабе мяккай цацкі. І так пасябравалі гурткоўцы, што ўсе разам, здаровыя і хворыя, адважыліся пайсці ў пешы паход. Што з таго, што інвалідаў давялося несці на руках!

Клуб «Юнацтва» «спецыялізуецца» на канцэртах, а клуб «Крыніца» — на падарунках для дзяцей-інвалідаў. Гурткоўцы «Цырульніка» (клуб «Спадчына») разам са сваім кіраўніком прама ў кватэрах, дзе жывуць хворыя дзеці, робяць ім стрыжкі.

У клубе «Сузор'е» працуе сацыяльны педагог Людміла Іванаўна Сарока. Яна прайшла па сем'ях, распытала, хто ў чым мае

НАШЫ ДЗЕЦІ —

Характар вашага дзіцяці вызначаецца па даце нараджэння

Як хочацца даведацца, якое яно будзе, ваша толькі што народжанае дзіця! Але гэта зусім не павінна заставацца загадкай для бацькоў. Згодна з распрацаванай англійскімі вучонымі сістэмай «нумароў лёсу», дастаткова скласці ўсе лічбы, што утвараюць дату яго нараджэння (дзень, месяц і год), — і вам ўсё стане ясна.

Напрыклад, ваша дзіця нарадзілася 9 снежня 1989 года. Складваем: 9+1+2+1+9+8+9=39.

Працягваем складваць лічбы, пакуль не атрымаем вынік, выражаны адназначнай лічбай:

3+9=12

1+2=3

Значыць, нумар лёсу вашага дзіцяці —3.

Пра тое, які характар крыецца за тым ці іншым нумарам, расказваецца ніжэй.

«А я — сёмы...»

1

Дзіця, народжанае пад першым нумарам, пачне праяўляць характар з самага моманту з'яўлення на свет. Вы і не заўважыце, як яно пачне хадзіць і размаўляць, і вам застанецца толькі са шкадаваннем прыгадваць той час, калі ваша дзіця, паеўшы, мірна спала ўдзень. Гэтаму дзіцяці цяпер увесь час патрэбна прастора для дзейнасці, для руху, пераканаць яго ў тым, што лепш гуляць з цацкамі, чым апаражняць кухонныя шафы, даволі цяжка.

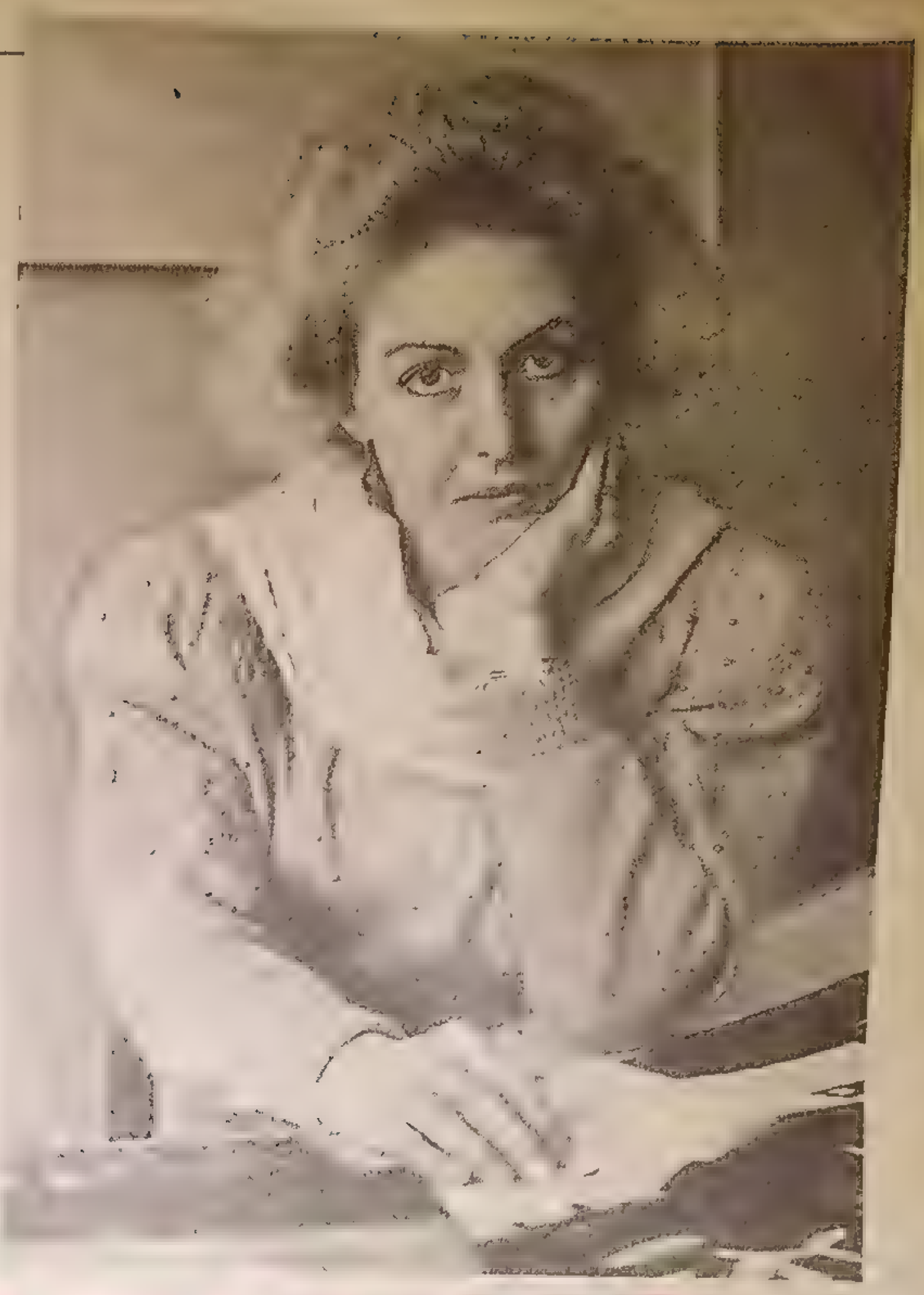
У вашага дзіцяці незалежны характар, таму яму цяжка змірыцца, калі яго ў нечым абмяжоўваюць. Паколькі гэтыя дзеці так жыва цікавяцца ўсім, што адбываецца навокал, з самага пачатку трэба стымуляваць іх поспехі ў нейкім адным напрамку. Заахвочвайце ў вашым дзіцяці імкненне да лідэрства і выключнасці. Яно мае патрэбу ва ўвазе, і калі вы будзеце цярплівымі і акружыце яго любоўю, вам адплаціцца ў сто разоў.

2

Дзіця з другім нумарам пёсу абаяльнае з нараджэння. Наогул яно — самае чароўнае дзіця ў нумаралагічным цыкле, таварыскае і паслужлівае. Дарэчы, неабходна пільна сачыць за ім і ненадакучліва заахвочваць імкненне да незалежнасці. Такія дзеці добра ўмеюць утойваць свае сапраўдныя пачуцці, баючыся пакрыўдзіць іншых. Пасля таго, як гэта баязлівасць знікае, дзеці з другой групы (асабліва хлопчыкі) становяцца балбатлівымі, вельмі любяць гуляць з равеснікамі і заўсёды маюць мноства сяброў. Ціхія, паслухмяныя, ветлівыя, ласкавыя і чулыя, яны таксама любяць, калі іх абдымаюць. Дзіця ніколі не забудзе вашай любові да яго. Выхоўваючы яго, вам трэба прымаць яго любоў, умацоўваць у ім упэўненасць у сабе і ў мяккай форме пераконваць у тым, што самастойнасць адкрые шлях да шчасця і свабоды.

3

Чароўныя дзеці, народжаныя пад трэцім нумарам, часам сарамлівыя, аднак гэта не перашкаджае ім атрымліваць тое, у чым яны маюць патрэбу больш за ўсё на свеце, а менавіта — увагу. Асабліва вашу, бацькоўскую. Дзіця патрабуе, каб яго слухалі і каб на яго глядзелі. Хлопчык стане, аб'ектам абажання маці, дзяўчынка заўсёды будзе «татавай дачкой». І той, і другая да канца жыцця будуць прывабліўымі для асоб процілеглага полу. «Нумар тры» вырасце выдатным чалавекам, будучы адзіным дзіцем у сям'і. Не маючы канкурэнтаў, такія дзеці здаецца, выпраменьваюць сонечнае святло і рэдка капрызяць. «Трэці» — найбольш самалюбівы ва ўсім нумаралагічным цыкле, а таму вам трэба старанна падбіраць словы, калі вы хочаце яго ў нечым папракнуць. Той з бацькоў, хто не пашкадуе часу і цярпення на дзіця, можа не хвалявацца: праз некалькі гадоў побач будзе беззаветна адданая і горача любячая душа.



Святлана Міхайлаўна ШАЎЛОЎСКАЯ.
Фота А. ЛАБАДЫ.

ЗРАБІ І ПРАДАЙ

Пагартала свае запісы і... адклала ўбок. Вядома ж, жыла я ў іншым часе, выхавана іншай сістэмай і, можа, гэтае новае, што ідзе і ўжо прыйшло ў наша жыццё, мне незразумелае? І я не прымаю яго? Але калі б не прымала, не пайшла б на семінар бізнесменак рэспублікі разабрацца, што гэта такое — прыватны бізнес. Праводзіла семінар бізнесменка з Галандыі місіс Элі Керстэман, арганізаваў яго Саюз жанчын Рэспублікі Беларусь.

Місіс Элі, жвавую, вельмі сімпатычную і абаяльную жанчыну, прадставіла Людміла Талкачова — намеснік старшыні Саюза жанчын, таксама і абаяльная, і сімпатычная. Пачалася работа. Місіс Элі дзялілася вопытам, расказвала пра сябе, пра свой бізнес.

...Два гады вучылася на юрыста, але аказалася, што гэта не зусім тое, што трэба ёй у жыцці. Захацелася пабачыць свет, трэба было авалодаць замежнымі мовамі. Мэту здзейсніла. Два гады жыла ў Англіі — працавала гувернанткай, чатыры гады ў Францыі вяла чужыя гаспадаркі — была эканомкай. Потым, ведаючы мовы, стала сцюардэсай на замежных авіялініях. Таксама чатыры гады. Лятала нават у Афрыку. І цяпер ведае дакладна — ва ўсім свеце жанчыны працуюць. У Афрыцы бачыла, як за спінай жанчыны прывязана малое дзіця, а на галаве, у спецыяльным кошыку, нясе яна свой тавар...

Галандыя — краіна асаблівая. Калі жанчына замужам і ў яе ёсць дзеці, яна выхоўвае дзяцей. Так хоча муж, які зарабляе грошы на сям'ю. Дастатковa зарабляе. Хапае і нават больш, чым трэба. Значыць, краіна багатая.

Місіс Элі не выключэнне. Трое дзяцей. Яна па волі мужа дома выхоўвала іх. Калі дзеці падраслі, а ў сястры паявіліся фінансавыя цяжкасці, місіс Элі ўгаварыла свайго мужа, што ёй трэба памагчы сястры.

Так паявілася ідэя ўласнага бізнесу — спачатку магазіна па продажу антыкварных рэчаў, потым — вялікіх памераў адзення для жанчын. Яны з сястрой на ўзятай напракат машыне ездзілі па суседніх краінах і скуплялі тавары. У сястры была інтуіцыя: гэта ў нас у Галандыі пойдзе, а гэта — не. На семінары місіс Элі звяртала ўвагу нашых бізнесменак на тое, што ў кожнай справе галоўнае — асабістыя рысы характару. Інтуіцыя сястры была асновай іх бізнесу.

Магазін прыносіў прыбытак. Былі пастаянныя пакупнікі. Як яны гэтага дабіваліся? Вельмі проста. Куток са столікам, цацкамі і кніжкамі для дзяцей. Пакуль мама выбірае, дзеці занятыя і ёй не перашкаджаюць. Пакуль мама думае, ёй прапаноўваюць кубачак кавы або чаю. Напамінаюць: калі ёй не спадабаецца пакупка, то на працягу васьмі дзён можна вярнуць яе ў магазін.

Розныя бывалі пакупнікі. Некаторыя прыходзілі, задраўшы нос.

— Пра такіх,— расказвае місіс Элі,— мы гаварылі прадаўцам: не трэба нам іхнія грошы, не трэба зневажаць сябе, губляць чалавечую годнасць. Няхай ідуць. У Галандыі ёсць выдатная прымаўка: пакупнік кароль, пакуль ён паводзіць сябе па-каралеўску.— І тут жа падкрэслівала:— Неабавязкова мець вялікі магазін, галоўнае — добра абслугоўваць.

Прыводзіла яшчэ такі прыклад:

— Бывала, прынясуць сапсаваную рэч, няправільна памылі, мы забіраем яе і гаворым: даплаціце палову кошту і атрымайце новую. Гэтым мы захоўвалі пакупніка і атрымлівалі дадатковую бясплатную рэкламу. Бо сваім знаёмым пакупнік абавязкова раскажа, якія мы харошыя.

Праз пяць гадоў, калі яны расставаліся са сваім магазінам, будучыя гаспадары заплацілі нават больш, чым яны прасілі. За тое, што магазін меў выдатную славу.

Колькі каштуе памяшканне, тэлефон, шыльда, упакоўка, электраэнергія, рэклама. Усё трэба ўлічваць і ўмець лічыць. Пачынаюцца эканамічныя выкладкі. Вывад наступны: калі вы купілі рэч і прадалі яе ў два разы даражэй, то чысты даход ваш будзе — 20 %. Гэта самы кароткі, самы хуткі шлях бізнесу — купі і прадай.

Слухаю місіс Элі, якая шчыра імкнецца дапамагчы нашым бізнесменкам.

— А цяпер я хачу паслухаць вас,— місіс Элі звяртаецца да маладых жанчын і дзяўчат, што прыехалі на семінар з усёй Беларусі.— Каб мае парады былі вам больш карысныя, мне трэба ведаць, у якім бізнесе збіраецеся працаваць або працуеце ўжо вы.

С. «Работніца і сялянка», 1993.

Яна падахвочвае: хто пачне? Хто смяецца? І зноў пытаецца:

— Скажыце, што вам лепей? Каб вам прывозілі прадукты і тавары з іншых краін, так сказаць, здзяйснялі гуманітарную дапамогу або навучылі вас выраблять такія ж, як у іншых краінах?

— Вядома, лепей самім навучыцца.

Мілыя бізнесменкі! Якія вы малайчынкі! Бо і мне больш па душы не «вазьмі», не «купі і прадай», а — «зрабі і прадай». Бо ў нашай, такой маладой суверэннай краіне ўсяго не хапае, цэны можна (а цяпер усё можна!) рабіць астранамічныя. Яны такія і ёсць. І асноўная маса народу купіць амаль нічога не можа, а з кожным днём робіцца ўсё больш беднай. Толькі вялікая колькасць тавараў дапамажа знізіць на іх цану. І таму мае асабістыя сімпатыі на баку тых, хто займаецца або хоча заняцца вытворчасцю.

Тым часам адна са слухачак папрасіла слова.

— Я жыву ў райцэнтры ў трохкватэрным катэджы. Побач — прадпрыемства, якое не мае ні закусачнай, ні сталовай. Мая мара — на пачатак — двухпавярховае кафэ, прыбудаванае да катэджа. Дазвол ужо ёсць. Узяла крэдыт — мільён, ужо набыла абсталяванне, выпадкова пашанцавала: халадзільную шафу, цестамясілку, шафу для смажання. Яшчэ многае трэба набыць, напрыклад, посуд, вялікія вагі для бульбы і гародніны. І звычайныя маленькія. Прадукты ў нас ёсць. Мяса ў фермераў буду купляць: ужо дамовілася, а гародніну ў суседзяў. Можна сасіскі рабіць. Гэта вельмі проста. Я была ў Германіі, бачыла. У суботу і нядзелю кафэ буду аддаваць пад вяселлі. Праз год палавіну пазыкі вярну дзяржаве, куплю бартавую машыну. Па адукацыі я — інжынер-будаўнік. Усё сама ўмею рабіць. Вочы страшацца, а рукі ўсё роўна робяць.

— А мяне бізнесменкай зрабіў яго вялікасць выпадак. Скончыла радыётэхнічны інстытут і працавала ў кааператыве «Гарызонт» канструктарам-тэхнолагам тэлеапаратуры. Аднойчы мне прапанавалі паехаць у круіз па Швецыі. Тэрмінова. Нехта не змог. Грошай не было. Прадала свой тэлевізар і купіла пуцёўку. А паездка аказалася не проста турысцкай, а напалову дзелавой. Там ехалі бізнесмены, дырэктары розных малых і вялікіх прадпрыемстваў. Яны збіраліся ў салоне цеплахода, гаварылі пра свае праблемы. Мяне гэта зацікавіла. Гледзячы на іх, і мне захацелася сваю справу пачаць,— гэта расказала генеральны дырэктар вытворча-камерцыйнай фірмы «Крэста» Святлана Шаўлоўская.

Светлавалосая, модная, маладая. Не пабаялася. Не перачакала. Смела рушыла наперад.

Я сустрэлася з ёю ў яе мінскім офісе. Бізнес — справа рызыкоўная. Не ўсё залежыць толькі ад цябе. Многае ў канчатковым поспеху залежыць ад аб'ектыўных прычын, ад тых людзей, хто побач з табою. Мары былі вялікія. Многае не змагла здзейсніць. І не па ўласнай віне.

У сваім бізнесе яна думае пра жанчын. Ведае, як цяжка ўсім сёння, у магазінах няма чаго набыць. Іх фірма вырабляе трыкатажныя рэчы для жанчын. Прадаюць пакуль у дзяржаўных магазінах. І тэрмінова абсталёўваюць свой, узяты ў арэнду побач з офісам.

Мне імпануе, што яна не ставіць найбліжэйшай задачай уласныя, асабістыя выгоды. Офіс, справа — вось самая галоўная яе мэта на бліжэйшыя гады. Таму на першыя зароблены грошы набылі зямельны ўчастак — прыгожае месца непадалёк ад трасы Брэст — Мінск. Тут будзе атэль, невялікі ўтульны дворык, там — аўтастаянка з сервісам для машын. Рэстаран з нацыянальнай беларускай кухняй. Сауна, масаж... Возера побач, ёсць дзе прагуляцца... Восем-дзесяць нумароў на другім паверсе.

Усё прадумана, ужо закладзены нулявы цыкл будаўніцтва.

— Як вам гэта ўдалося?

— Без спонсараў нічога не было б. Дай Божа табе ўдачы, Святлана!

Але вернемся на семінар. Паслухаем жанчын.

— Можна пачаць сваю справу з кансультацый для маладых бухгалтараў? — разважае бухгалтар малога прадпрыемства «Чэспа» Таццяна Зносенка.

Тамара Камарова з Маладзечна — урач.

— Мару лячыць людзей гомеапатычнымі сродкамі.

А інфармацыя з Гродна засмучае Тонкасуконнае аб'яднанне напаўваўняных тканін вырашыла стварыць з нямецкімі калегамі сумеснае прадпрыемства. Заканадаўствам рэспублікі гэта не забаронена. На Захадзе такое прадпрыемства можна зарэгістраваць за адзін дзень. У Гродне ж тры месяцы спатрэбілася аблвыканкому, каб... забараніць рэгістрацыю. Чаму? Гродзенцы так тлумачаць гэтую з'яву:

— Уся былая наменклатура і зараз кіруе вобласцю, а яшчэ па сумяшчальніцтву — камерцыйнымі прадпрыемствамі. У стварэнні новых камерцыйных структур яны не зацікаўлены. Канкурэнцыя ім зусім не патрэбна

Улады рэспублікі прынялі рашэнні аб тым, што дзяржаўныя асобы не маюць права займацца камерцыйнай дзейнасцю. Але чытаю ў газеце «Рэспубліка» артыкул. «Рэдкі чыноўнік не хоча стаць камерсантам... і застацца пры гэтым чыноўнікам».

...«Асаблівасць нашага грамадства заключаецца ў тым, што большасць грамадзян думаюць не столькі пра выкананне законаў, колькі пра тое, як іх абысці, асабліва калі за гэта **не прадугледжана ніякага пакарання»** (Падкрэслена мною.— **Г. В.**)

Прыводзяцца ў артыкуле прозвішчы па Мінску і вобласці. Іх больш за пяцьдзесят. А з тэлеэкрана, чую голас вядомага Святаслава Фёдарава:

— У аснове эканомікі павінна быць дабро.

Каб жа так і было! Каб усе — дзяржаўныя дзеячы і бізнесмены — думалі, як пабольш дабра зрабіць народу.

Элі Керстэман на семінары расказала:

— Ехала да вас і думала, што сустрэну дабітых цяжкім жыццём жанчын. А вы... вы ж зусім іншыя! Кожная з вас — асоба!

— А каб жа яшчэ,— думала я, пачуўшы такія словы,— гэтым асобам ды былі створаны ўмовы, каб не перашкоды сустракалі яны на сваім шляху, а спадарожны ветрык. Ды яны б горы звярнулі! Сёння ў іх ёсць галоўнае — маладосць. А гэта — вера ў свае сілы, вера ў тое, што калі не ўсё, то вельмі многае з таго, пра што яны мараць, у што вераць, на што спадзяюцца, што збіраюцца зрабіць,— будзе зроблена.

Галіна ВАСІЛЕЎСКАЯ.

Зямля мая ласкавая

З'ехаліся беларусы, каб з'яднаць рукі і сэрцы

Гэтыя словы я пачула ад Зінаіды Рыгораўны Клыгі ў мінскім Доме літаратара, дзе праходзіў першы сход беларусаў блізкага замежжа. Было гэта ў снежні мінулага года, які падарыў нам два дні сардэчных сустрэч, цёплых размоў і разам з тым заклапочаных, нярэдка балючых прамоў.

Адраджаецца незалежная Беларусь, але больш як два мільёны беларусаў жывуць за яе межамі. Так ужо склаўся лёс. Адны ехалі ў невядомую далячынь у пошуках лепшай долі. Другіх вывезлі сілком. Трэція выходзілі замуж. Чацвёртыя недзе заставаліся пасля службы ў войску. І многія ў гэты нялёгкі, няпросты час пакутуюць: як жыць далей, калі даўно абжыты кут раптам аказаўся чужынай, а да Бацькаўшчыны не рукой падаць?

Вось і з'ехаліся беларусы, каб параіцца, з'яднаць рукі ў сяброўскіх поціскach, а сэрцамі хаця б на кароткі момант прытуліцца да Бацькаўшчыны. Каб назваць адзін аднаго братам, адна адну — сястрою і адчуць, што яны не самотныя, што за імі стаіць зямля продкаў. Гэтая зямля роўна дзеліць сваю любоў на ўсіх дачок і сыноў, куды б іх не завялі жыццёвыя дарогі. На Камчатку ці на Урал, у Якуцію ці Казахстан або бліжэй: у Літву, Латвію, Эстонію.

Якраз адтуль, з горада Кохтла-Ярве, і прыехала на сход Зінаіда Рыгораўна Клыга. Захацелася мне пагаварыць з ёю, распытаць пра лёс, сям'ю, пра тое, як жывецца ў Эстоніі. І ці есць у яе тая нітачка, якая звязвае з роднай зямлёю? Але перш-наперш спытала ў Зінаіды Рыгораўны, як яна даехала, ці легкім быў шлях цяпер ужо з-за мяжы.

— Так... Ужо з-за мяжы,— адказала яна.— Беларусы, а нас у Эстоніі недзе каля дваццаці пяці тысяч, усё больш і больш адчуваем, што жывём за мяжой. Калі б вы захацелі прыехаць да мяне ў госці, ужо патрэбна было б мець запрашэнне, адкрываць візу. Але я за незалежную Эстонію, хаця і не маю эстонскага грамадзянства. Закон аб ім прыняты дэмакратычны, толькі ж без уліку, што

„Канстанта"

Што трэба зрабіць, каб у гасцях надоўга сапсаваць сабе настрой? Не, не праліваць соус на абрус і нават не запэцкаць гэтым соусам святочную сукенку. Трэба, каб у такой самай сукенцы ў госці з'явілася яшчэ адна жанчына. Горш за ўсё, калі яна маладзейшая і прыгажэйшая за вас.

Што датычыць мяне, дык перад кожным выхадам у «свет» у думках праводжу аналіз публікі, якая там можа прысутнічаць, і апранаюся ўжо ў залежнасці ад гэтага. Жыццё прывучыла не давяраць гандлярам, якія запэўніваюць: «Гэта прывезена з-за мяжы, гэтага ні ў кога не будзе», а таксама надпісам на этыкетках «узорна-эксперыментальная мадэль». Калі «ўзорна-эксперыментальная» добра прадаецца, тыражаваць яе будуць бясконца.

Не, я не спешчаная жыццём свецкая жанчына, проста хочацца мець два-тры прыгожыя ўборы на выхад, якія б сваёй непаўторнасцю выклікалі захапленне знаёмых і малазнаёмых людзей. Для гэтага можна і патраціцца разумна раз у год. Але не выкідаць бяздумна грошы ў камерцыйнай краме ці базарнай цётцы, а плаціць пэўнай фірме за гарантыю якасці, добрага густу і непаўторнасці. Толькі дзе ўзяць такую фірму? Адзінае, што вісіць зараз у магазінах,— кітайскі шырспажыў і невыразныя мадэлі нашых фабрык-гігантаў.

Так, у Мінску я не здолела знайсці патрэбную фірму, затое ў раённым цэнтры Барысаве іх адразу некалькі. У кожнага з малых прадпрыемстваў свой стыль, сваё кола мастакоў-дызайнераў, свае фірменныя тэхналогіі. Усе гэтыя прадпрыемствы — трыкатажныя, і барысаўчане даўно ўжо лічаць свой горад «трыкатажнай сталіцай» рэспублікі. Тут не ў пашане турэцкія і індыйскія пуловеры і вырабы знакамітай «Алесі»: густу барысаўчан ужо цяжка дагадзіць. Але калі мы з фотакорам наблізіліся да фірменнага магазіна малога прадпрыемства «Канстанта», убачылі на вуліцы і ў памяшканні з дзесятак чалавек — людзі чакалі, калі з цэха ў магазін вынесуць яшчэ «цёпленькія», прама ад станка вырабы.

Шчыра кажучы, я ніяк не чакала ўбачыць такі ўзровень «еўрапейскасці», на які цягнуць вырабы «Канстанты». Прыгожая, якасная рэч, з фірменнымі нашыўкамі, запакаваная ў фірменны пакет і прададзеная ў фірменным магазіне ўважлівай і прыгожай прадаўшчыцай. У гэтым жа магазіне можна набыць і распрацаваную мастакамі прадпрыемства біжутэрыю, якая пасуе да набытых вамі ўбораў, а таксама ніткі і гузікі. На наступным тыдні ў магазіне будуць прадавацца ўжо зусім іншыя рэчы — зрабіўшы 25 адзінак пэўнай мадэлі, яе здымаюць з вытворчасці і запускаюць новую.

— Мы паднялі планку патрабавальнасці да сваёй прадукцыі вельмі высока і, з цяжкасцю пратрымаўшыся першыя паўтара года, не збіраемся яе апускаць,— гаворыць уладальнік малога прадпрыемства Канстанцін Пятровіч Сімановіч,— хоць, канешне, некаторыя калегі глядзяць на мяне як на дзівака. Навошта кожны дзень ламаць галаву над новым узорам, калі любую рэч, хоць сотую, хоць тысячную, з рукамі адрываюць. І калі мы ўжо так арыгінальнічаем, чаму трымаем на нашы рэчы параўнальна невысокія цэны.

Так, цяпер некаторым цяжка зразумець Сімановіча, ад паводзін якога аддае нейкай незразумелай дабрачыннасцю. Але гэта толькі на першы погляд. Прадпрымальнік проста так нічога не робіць, і калі ўжо адмаўляецца ад высокіх прыбыткаў сёння, дык толькі дзеля таго, каб мець больш высокія заўтра. Праз некалькі гадоў, калі жыццё наша неяк наладзіцца, людзі звернуць увагу і на сваё адзенне, захочуць апранацца непаўторна. (Зрэшты, на Захадзе, блізкім і далёкім, адзенне выпускаюць толькі невялікімі партыямі.) І тут «Канстанта» ўжо будзе прызнаным лідэрам, дагнаць якога проста немагчыма. Вось тут можна і павысіць цану, каб адрозніваццa ад шырспажыву не толькі якасцю і густам.

Канстанцін Пятровіч плаціць «аўтарскія» за любую ідэю, хоць яна і не ўкараняецца ў вытворчасць. Па ўсёй СНД шукае таленавітых тэхнолагаў-трыкатажнікаў, заманьвае іх у сваё прадпрыемства — гэтым людзям, у адрозненне ад сябе, ён ужо зараз гатовы выплачваць вялікія грошы. А калі падае ідэю ці прапануе новую мадэль вязальшчыца, да яе прапаноў ставяцца, як і да парад спецыяліста з вышэйшай адукацыяй. Ініцыятыва, вядома ж, узнагароджваецца. На дзяржаўным прадпрыемстве ад прапаноў вязальшчыцы проста адмахнуліся б або выплацілі якую дзесятку. На «Канстанце» ўсё інакш. І вынікі бачны ўжо сёння: канкурэнтныя фірмы вельмі многае аддалі б за тое, каб даведацца аб яе тэхналагічных сакрэтах.

Добры настрой у вязальшчыцы Алены РУСАК.

«НЕ ХАЧУ БАЧЫЦЬ ВАС У СУДЗЕ!..»

Гутарка:
«Работніца і сялянка» — народны суддзя Баранавіцкага гарадскога суда Ала Іванаўна МАРОЗ

КАРЭСПАНДЭНТ: — Ала Іванаўна, па ходзе сваёй працы вы павінны быць бясстрасным, знешне спакойнай. Але ж ёсць справы, якія, відаць, прымушаюць жахнуцца нават вас, дзяржаўнага чалавека, закліканага вяршыць суд паводле закона?

А. І. МАРОЗ: — Так, за час работы ў судзе, здаецца, можна было б неяк прывыкнуць да тых драм і трагедый, дзеючай асобай якіх з'яўляюся і я. Асабліва сціскаецца сэрца, калі я і мае калегі разглядаем справы аб пазбаўленні мацярынства ці бацькоўства або аб скасаванні шлюбу, пасля якога маленькі чалавечак таксама фактычна застаецца без аднаго з бацькоў.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Летась я ездзіла на пасяджэнне народнага суда ў Пінск, на якім разглядалася справа аб пазбаўленні бацькоўскіх правоў мужа і жонкі Лісіцаў. Перад гэтым заходзіла да іх дадому, бачыла тое, што і жыллём назваць нельга, чула пра бесчалавечныя адносіны гэтых бацькоў да сваіх дзяцей...

Калі ў зале суда зачыталі прыгавор, у мяне было такое пачуццё, быццам неба абрынулася на ўсіх нас. Бачыла, што і суддзя хвалюецца, і народныя засядацелі. Толькі бацька і маці маленькіх дзяцей, якія з гэтай мінуты ўжо не былі бацькам і маці, заставаліся абсалютна спакойнымі...

А. І. МАРОЗ: — Справа ў тым, што ў асноўным людзі гэтыя страцілі чалавечае аблічча. Яны хранічныя алкаголікі, б'юць дзяцей, нават не кормяць. Гэтую самую крайнюю меру, пазбаўленне бацькоўскіх правоў, мы прымяняем тады, калі вычарпаны ўсе іншыя магчымасці. На жаль, вылечыць жанчыну ад алкагалізму, адцягнуць ад п'янай кампаніі ўдаецца рэдка. А яна вядзе сябе амаральна, губляе мацярынскі інстынкт, забывае, што ў яе ёсць дзіця.

Вось мы пазбавілі бацькоўскіх правоў Хрысціну Ламанос. Няньчыліся з ёю даволі доўга. А яна кідала чатырохмесячнага сына аднаго, п'янствавала, крала, валэндалася з кампаніяй такіх жа, як сама. Падобным «маці» абсалютна ўсё роўна, што іхнія дзеці будуць развезены па казённых дзіцячых установах, пазбаўлены мацярынскай пяшчоты. Па пальцах магу пералічыць выпадкі, калі маці, пазбаўленая бацькоўскіх правоў, кідала п'яныя кампаніі, уладкоўвалася на работу і мы праз суд вярталі ёй дзяцей. За апошнія гады памятаю ўсяго адзін такі выпадак. Калі мы пераканаліся, што жанчыну зноў можна назваць маці, аднавілі яе ў бацькоўскіх правах. Яна паехала з нашага горада, далей ад былога п'яніцы-мужа, працуе даяркай, калгас выдзеліў яе сям'і кватэру. Усё ў яе зараз добра. Але, каб выправіцца, кінуць п'яную кампанію, стаць чалавекам, жанчыне патрэбна вялікая сіла волі. Так, цяжка лячыць жаночы алкагалізм. Калі яшчэ ў жанчыне не зусім патух агеньчык любові да сваіх дзяцей, калі ў хвіліны прасвятлення яна жахаецца свайго бязладнага жыцця, пры вялікім намаганні яна можа сабраць усе свае сілы ў камяк і вылезці з балота.

КАРЭСПАНДЭНТ: — У кожнай дзяўчынкі з нараджэння закладзены мацярынскі інстынкт. Перад кожнай будучае — нібы чысты аркуш паперы. Нават і не падумаеш, што пройдзе час і гэтая дзяўчынка, стаўшы маці, адмовіцца ад свайго дзіцяці. Відаць, пэўныя абставіны падводзяць яе да апошняй рысы, за якой — поўная абыякавасць да свайго існавання, лёсу дзяцей...

А. І. МАРОЗ: — Вы неяк стараецеся апраўдаць гэтых жанчын. У нечым згодна з вамі: За лёсам кожнай — свая трагедыя, сваё няшчасце. У адной пілі маці і бацька і, акрамя п'янак, боек, брыдкаслоўя, у жыцці яна больш нічога не бачыла. І цяпер цалкам паўтарае лёс бацькоў. У другой рана памерлі бацькі, брат спіўся і яе ўцягнуў у сваю кампанію. Трэцюю да п'янак прыахвоціў муж. Чацвёртую выгналі з дому бацькі, калі яна нарадзіла «незаконнае» дзіця, не было дзе і на што жыць, дзіця для яе — абуза, і яна з лёгкасцю адмовілася ад яго.

У выніку паламаныя не толькі ўласныя лёсы, але і лёсы маленькіх дзяцей.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Перад пасяджэннем суда вы размаўляеце з гэтымі жанчынамі і бачыце, што да сумлення, да роздуму іх амаль немагчыма дастукацца. Занадта позна! Але ж быў час, калі ўсё яшчэ можна было паправіць. Калі б блізкія, родныя, суседзі своечасова забілі трывогу. Успамінаю сям'ю тых жа Лісіцаў. Даўно ж бачылі суседзі, што іхніх дзяцей трэба ратаваць. Але пачалі стукацца ў розныя інстанцыі толькі тады, калі лад жыцця гэтай сям'і неяк пачаў замінаць ім самім. Суседка-пенсіянерка, напрыклад, гаварыла, што не можа заснуць, бо ёй перашкаджае дзіцячы плач. Другой суседцы заміналі дзеці Лісіцаў таму, што прасілі хлеба... Аб гэтым страшна гаварыць, але ж гэта так.

А. І. МАРОЗ: — Суд — апошняя інстанцыя. А змагацца за чалавека, які аступіўся, трэба адразу ж. Гэта нялёгка. Цярплівасці часам не хапае нават у родных. Дзіўна атрымліваецца: можам плакаць над лёсам далёкай Марыяны, пасылаць пасылкі і спачуваць, напрыклад, дзецям якой-небудзь афрыканскай краіны, але ніяк не рэагуем, калі бачым, як побач гіне чалавек. Маўляў, гэта яго асабістае жыццё. Чым растлумачыць такое раўнадушша? Не ведаю.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Ала Іванаўна, а колькі асабіста вы разгледзелі спраў аб пазбаўленні бацькоўскіх правоў у мінулым годзе?

А. І. МАРОЗ: — Тры справы. Памножце на восем — у нашым гарадскім нарсудзе працуе восем суддзяў. Прыкладна дваццаць — дваццаць пяць спраў. Лічу, для такога горада, як нашы Баранавічы, гэта многа. Колькі пакалечаных лёсаў дзяцей, колькі слёз, колькі сірот пры жывых бацьках. Для дзяцей маці, нават самая дрэнная, усё роўна маці. Хоць і б'е, голадам морыць. Памятую, разглядалі мы адну справу. Жанчына прывяла ў суд усіх сваіх малых. Тыя крычаць, плачуць: не забірайце нас ад мамкі! Без слёз гэтыя крыкі слухаць немагчыма. А тая мамка тыднямі бадзяецца недзе па прытонах, пра дзяцей успамінае толькі тады, калі трэба атрымаць грашовую дапамогу дзяржавы на малых. Некаторыя «маці» дзеля гэтага толькі і трымаюцца за сваіх малых. А потым гэтыя «дзіцячыя» грошы, як правіла, ідуць на выпіўку, гулянкі.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Калі я ішла да вас, у калідоры ўбачыла кучку людзей, якія сварыліся, крычалі. Звярнула ўвагу на маленькага хлопчыка, што трымаўся за руку маладой жанчыны. Напэўна, гэта быў яе сын. Яна штурхнула яго, хаця па дзіцячым тварыку каціліся слёзы...

А. І. МАРОЗ: — А, гэта разводнікі. Ніяк не могуць барахло падзяліць. Цяпер, калі ўсе рэчы сталі вельмі дарагімі, пры падзеле маёмасці спрачаюцца за кожную лыжку. Нічога добрага не чакае і гэтага хлопчыка, гэтую сям'ю, што ў калідоры, я ведаю. Дзіця стане своеасаблівай зброяй у руках маці. Яна будзе спаганяць на ім сваю злосць, расчараванне ад няўдалага шлюбу, будзе спекуляваць ім пры любым высвятленні адносін з былым мужам. Ну, а калі зноў выйдзе замуж, дзіця будзе замінаць ёй і ў лепшым выпадку яна перапраўціць яго сваёй маці. А прэтэндэнт «на руку і сэрца» ў гэтай жанчыны ўжо ёсць. Дай бог, каб той прэтэндэнт аказаўся добрым чалавекам. А калі наадварот?

Нядаўна мы разглядалі справу, калі айчым здзекаваўся над малым. А маці, разумееце, маці ведала пра ўсё гэта і маўчала, каб дагадзіць свайму новаму мужу. Да суда справа дайшла толькі пасля таго, як «бацька» зламаў хлопчыку руку.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Дык што ж такое робіцца? Пасляваеннае пакаленне стала бабулямі і дзядулямі, выраслі іхнія дзеці, падрастаюць унукі, а дзіцячых дамоў, што̀л-інтэрнатаў менш не становіцца. Дзеці-сіроты пры жывых бацьках — што можа быць больш страшнае і жудаснае! І няхай у гэтых установах ёсць усё неабходнае, што трэба дзіцяці, няхай і дзяржава, і розныя грамадскія арганізацыі робяць усё магчымае, каб дзеці ў іх жылі ў дастатку, усё роўна гэтыя казённыя дамы не заменяць малым цеплыню бацькоўскага дома, маму і тату.

А. І. МАРОЗ: — Тым жанчынам, якія спіліся, апусціліся, бадзяжнічаюць і забыліся пра сваіх дзяцей, гэта гаварыць позна. Іх ужо нічым не праймеш. Але я звяртаюся да тых, што яшчэ ў стане неяк змяніць свой лёс дзеля самой сябе, дзеля той маленькай істоты, якой вы далі жыццё і за якую несяце адказнасць. Я не хачу бачыць вас у судзе, не хачу казаць вам словы «...пазбаўляецеся бацькоўскіх правоў». Чуеце, яшчэ не позна! Знайдзіце ў сабе сілы адысці ад прорвы, за якой — трагедыя ваша і вашых дзяцей.

Гутарку вяла С. КУЛІНКОВІЧ.

КЛУБ ЗНАЁМСТВАЎ

Объявления частным лицам, в том числе и о знакомстве, поиске друзей, стоят 30 рублей за строку из 30 букв. Исходя из этого и составляйте их текст. Вложитесь в 5 строк — уплатите 150 рублей, растянете текст до 10 строк — готовьте 300 рублей. Можем опубликовать и адрес (а/я, до востребования, номер телефона), по которому вам напишут или позвонят те, кто откликнется на ваше объявление, но это стоит дополнительные 150 рублей. Вместе с объявлением можем опубликовать даже ваш портрет, за что нужно заплатить еще 200 рублей.

Для предприятий и организаций такая же строка объявлений стоит 60 рублей, что равнозначно 40 рублям за 1 квадратный сантиметр журнальной площади. Цена цветной рекламы (на обложке) — договорная.

Указанные суммы следует переводить по адресу: Минск, Белпромстройбанк, р/с «Работнiца i сялянка» 609572, код 153001369. Чтобы получить адрес абонента, который вас заинтересовал, а еще лучше — переслать ему ваше письмо, на тот же счет нужно перевести 30 рублей. Квитанцию о переводе вместе с текстом объявления или письмом для пересылки абоненту присылайте, пожалуйста, в редакцию: 220041, Минск, пр. Ф. Скорины, 77. И не забудьте при этом о конверте с марками на 3 рубля из Беларуси и на 15 рублей из других республик.

А теперь знакомьтесь, пожалуйста.

174. Елена, 18 лет, 174/80, живу в деревне на Витебщине, для создания семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной-сельчанином, 20—35 лет, можно с ребенком, буду терпима и к инвалидности.

175. Мне 35, рост средний, образование высшее, дочери 9, сыну 3 года, живем в Кишиневе и надеемся встретить доброго, чуткого, непьющего человека 35—43 лет, который стал бы отцом, мужем, хозяином в нашем доме.

176. Обыкновенная девушка 22/165, гомельчанка, желает познакомиться с умным, трудолюбивым, высоким и честным молодым человеком. Подробности при переписке. Оксана.

177. Белорус 27 лет, рост 180, образование среднее специальное, в браке не состоял, вредных привычек не приобрел, характер спокойный, добрый. В спутницы жизни ищу добрую, верную девушку до 25 лет, рост 170—175, жительницу Беларуси.

178. 24 года, воспитательница детского сада, разведена, имею двух дочек. Буду рада, если откликнется добрый, надежный, заботливый мужчина до 40 лет, жаждущий домашнего тепла и семейного уюта. Согласна на переезд из Чувашии. Лена.

179. Где вы, хорошие, скромные парни? Если живет где-то такой непьющий паренек с чистой душой, добрым сердцем, который мечтает познакомиться со скромной девушкой, пусть напишет мне. Неужто в наше время уже нет таких? Если ты есть, отзовись! Ирина, 17 лет, Витебская обл.

180. Миловидная девушка, 21/170/62, уставшая от однообразия жизни, ждет письма от молодого человека до 27 лет, желательно без детей. 633350. Новосибирская обл., г. Болотное, п/о 3, паспорт XII-ЕТ № 557216.

181. Сероглазая блондинка, 32/179/70; добрая, скромная, веселая, с высшим образованием, замужем не была, мечтает встретить высокого хорошего человека, ценящего искренность, порядочность, доброту. Ольга. Пермская обл.

182. Елена, 24/164. Внешность огорчений не вызывает, образование высшее техническое. Замужем не была. Живу в городе Минской области. Ищу мужа в возрасте 24—30 лет, ростом 179—186, без вредных привычек, приятной внешности, не состоявшего в браке, желательно с высшим образованием. Фото обязательно.

183. Мне 35, рост 175, не женат, образование высшее — экономист. Ищу спутницу жизни в возрасте до 30 лет. Белорус, но живу в Польше. 17—100. Бельск Подляски, ул. Козимежовска, 5/24.

184. С мужем рассталась, дочь живет отдельно, а у меня собственный дом, приусадебное хозяйство и за плечами 47 лет. Образование. среднее специальное. Рада бы встретить человека высокого роста и не злоупотребляющего спиртным. Писать: 322512. Днепропетровская обл., Пятихатский р-н, с. Саевка. Павленко Валентине Григорьевне.

185. Хотелось бы встретить умного, доброго, воспитанного человека, горожанина в возрасте до 30 лет. Мне 22, рост 170, русская, образование высшее, работаю учителем. Согласна на переезд из Владикавказа.

186. Стройная, симпатичная сибирячка 20 лет, рост 176, ответит на дружеское письмо парня до 27 лет, не бывшего женатым и судимым. Татьяна из Иркутской обл.

187. 51/164/61. Интеллигентная, приятной внешности минчанка, аккуратная, хозяйственная. Сын взрослый. Хотела бы жить в хорошей квартире или доме с добрым и умным мужем. Создам уют и радость бытия. 220071. Минск, а/я 230.

188. Познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной до 37 лет, материально обеспеченным, который мечтает о хорошей семье. Мне 29 лет, рост 165, русская, образование высшее, разведена, воспитываю 5-летнего сына, живу в райцентре Ульяновской обл. в собственном доме.

189. По зодиаку Овен. Любовь, 22 года, рост 167. Симпатичная, слишком скромная, брюнетка, замужем не была, живу в городе Минской области. Познакомлюсь с самостоятельным молодым человеком без вредных привычек в возрасте 22—30 лет, белорусом или украинцем.

190. Вдова, 36 лет, 169/69, сыновья 9 и 14 лет. Для совместной жизни познакомлюсь с вдовцом старше меня, желательно с детьми. Повар, живу в колхозном доме на Витебщине, имею хозяйство. Согласна на переезд.

191. Стройная, привлекательная, но одинокая брюнетка 34 лет, рост 164, педагог, проживает в городе Минской области, познакомится с самостоятельным мужчиной подходящего возраста.

192. Познакомлюсь с надежным мужчиной, способным отвлечь от обыденности и серости, оптимистически смотрящим на жизнь. Татьяна, 34/160, горожанка. Козерог. Минская обл.

193. 44-летняя, миловидная, среднего роста, русская, Козерог, торговый работник, проживающая с 20-летней дочерью, хочет встретить доброго, умного друга без вредных привычек. Согласна на переезд из Кинешмы.

194. Если ты в отчаянии от потери слуха или имеешь инвалидность по слуху и тебе не более 40, мы ждем тебя, доброго, простодушного, готового стать отцом моим сыновьям 10 и 8 лет. Если есть дочь, приму как родную. Мне 34/164/97, Водолей. 220050. Минск. Главпочтамт, до востребования, Барабановой Р. Ф.

195. Обаятельная женщина, белоруска 33 лет, 176/70. Водолей. Разведена, живу в г. Молодечно. Ищу надежного спутника жизни.

196. Беспросветность угнетает. Хотелось бы встретить надежного мужчину и почувствовать себя женщиной, матерью. Библиотекарь, 32/160. Овен. Минская обл.

197. Медсестра, 41/167, стройная, темноволосая, доброжелательная, сын взрослый. Хотела бы встретить одинокого мужчину 45—52 лет с добрым сердцем и спокойным характером. 210002. Витебск, до востребования, паспорт III-РО № 726559.

198. Хотелось бы перебраться из Коми поближе к родственникам, хотя прывык рассчитывать только на свои силы, правда, не в домашнем уюте. Женат не был, годиков много, образование высшее, привычек настораживающих нет. Надеюсь на отклик стройной, среднего роста, 20—24-летней образованной славянки с голубыми глазами.

199. Жизнерадостная молодая мама с полуторагодовалой дочкой надеются встретить надежного мужчину, с которым и придет в дом семейное счастье. Жанна, 33/155, Весы. Город в Минской обл.

200. Верю: где-то ждешь меня, мой единственный, верный, порядочный, умеющий работать и зарабатывать, понять и помочь в трудную минуту. Тебе от 24 до 33 лет, рост от 170. Мне 29, рост 164, интеллигентная, скромная, материально обеспеченная. Оксана, г. Дисна Витебской обл.

201. Белоруска 44 лет, 164/64, не склонная к полноте, разведена. Дети взрослые, живут отдельно. Надеюсь встретить порядочного, материально обеспеченного и надежного человека в возрасте до 50 лет. Жилплощадь имею в Витебской области.

202. Болезненно перенесла потерю мужа, дети взрослые, живут отдельно. Познакомлюсь с добропорядочным мужчиной без вредных привычек, ценящим уют и покой. О себе: 53/158/76, материально обеспечена, имею 2-комнатную квартиру, приусадебный участок. Согласна на переезд. 446070. Казахстан, Мангышлакская обл., ст. Бейнеу ж. д., д. 5, кв. 6, Вере.

203. Буду рада знакомству с мужчиной до 38 лет, который станет надежным спутником в семейной жизни. Профессия и национальность решающего значения не имеют. О себе: минчанка 29/178 с приятной внешностью, скромна, характер добрый. Отвечу на письма с фото.

204. Белоруска, 33/164/63, разведена, две дочери, жильем обеспечена, надеюсь на встречу с порядочным, трудолюбивым, надежным, без вредных привычек человеком до 40 лет. Желательно фото.

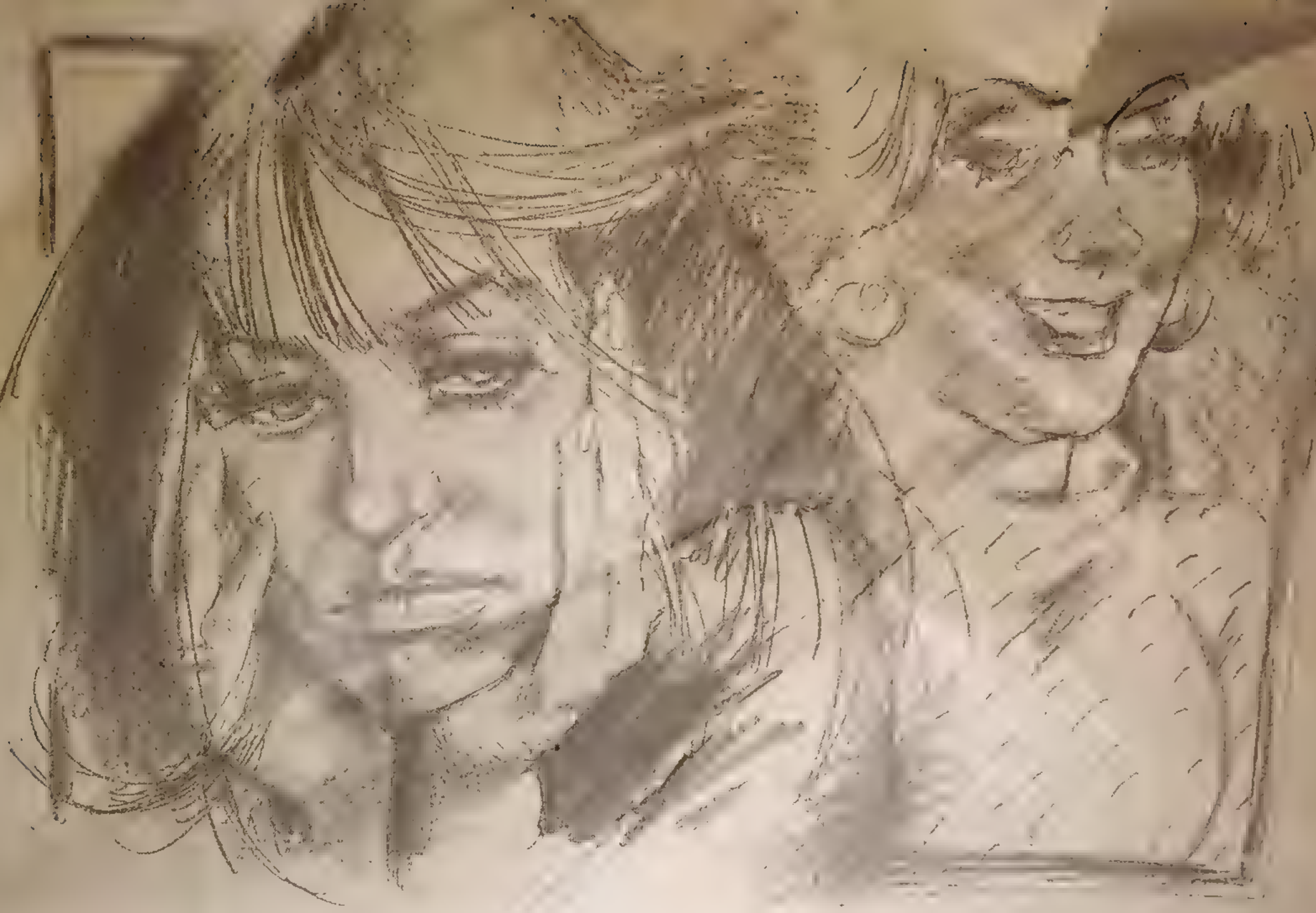
205. Ирина, 29/176, русская, образование высшее, симпатичная, веселая, общительная, Скорпион. Многое умею из того, что должна уметь женщина, но если бы все это было кому-то нужно... Надеюсь на знакомство с мужчиной, живущим в Беларуси, порядочным, самостоятельным, способным стать хозяином в доме и серьезно желающим создать семью. Витебская обл.

206. Скромный деревенский парень, 27/175, характер спокойный, уравновешенный, не пью, женат не был. Живу и работаю трактористом на Гродненщине. Познакомлюсь с девушкой 24—30 лет, любящей домашний уют и детей, важна не внешность, а душа и согласие на переезд в деревню. Роман.

207. Любовь, 37 лет, 160/62, бухгалтер. Разведена, сыновьям 18 и 15 лет. Внешность нормальная, умею делать все, для чего создана женщина. Считаю, главное — совместными усилиями достичь гармонии отношений. Жильем и материально обеспечена. Надеюсь на встречу с мужчиной, который бы стал самым близким. 247760, Мозырь, до востребования п/паспорта II-ЛЮ 566326.

208. Светлана, 30/168/58, образование высшее гуманитарное, Овен, симпатичная, спокойная, интересы разносторонние. Воспитываю сына 2 лет. Буду рада знакомству с мужчиной 25—40 лет с целью создания дружной семьи. Ценю трудолюбие, увлеченность, благородство. Гродненская обл.

209. Хотел бы познакомиться с женщиной до 40 лет с целью создания семьи. Минчанин, 54/176, вдовец, детей нет, преподаватель. Ценю верность, порядочность, надежность. Жильем обеспечен.



Мал. С. РЫЖКАВАЯ.

такое: быццам у дом без дазволу зайшла і жыве старая набожная жабрачка. І сваё жыццё, успаміны раптам выдаліся побач з ёй таксама ўбогімі, бы і табе ў руку нехта падаў. І горыч неспадзяваная, што меней, бядней падарылі, чым тваім сяброўкам — не жыццё, а посны праснак. Непрыхілкія рэчы ў доме, чужы горад, на ўсё вакол адкінуўся непамерна вялікі мужаў цень. Нехта ноччу, як на тое, падпілаваў пад вокнамі маладыя таполі, яны доўга ляжалі непрыбранымі, як бязродныя ў трупярні. Усё наганяла жалю...

Не, нельга па жывым чалавеку так труднаваць...

Ірына заклапочана хадзіла па пакоі, мяркуючы, дзе б лепей паставіць кветкі. Спынялася то ля камода, то каля пісьмовага стала. З суседняй кватэры данесліся гукі фартэпіяна.

— Мы з Жэнем неяк на нядзелі былі ў філармоніі, слухалі Моцарта... Такое, скажу, задавальненне...

— Вы ўжо адкрыта ходзіце ўдваіх? У філармоніі шмат нашых агульных знаёмых... Надта віднае месца... скажуць ягонай жонцы...

— Пра такое звычайна ў вочы не гаворыцца... Паміж сабой перабяруць і кінуць...

Маўляў, рэдка да жонак дахо-дзіць праўда, толькі ворагі адважацца данесці. Ці варта чалавеку мяшацца ў чужую сям'ю. І ўсё гэта Ірына гаварыла шчырым, амаль дзіцячым голасам, як дзяўчо, абсыпаўшыся буйным свежым рабаціннем, бы толькі што нізка нахілялася над кветкамі і вось падняла твар, запэцканы пылком. Адкуль такі жорсткі вопыт? Чэсі выдаваўся доўгі, маўклівы калідор скрозь натоўпы людзей, скрозь дамы, дрэвы, усе ў змове, і яны з Жэнем ідуць па ім поруч, моўчкі. Але варта толькі палюбоўнікам знікнуць з вачэй, як адразу ўслед адчыняліся вокны, шумела лісце, краталіся, кідаліся ў гаворку людзі...

Пад такім самым калідорам, пэўна, і яна сама ходзіць, амаль нічога не ведаючы ад людзей пра мужа, пра ягоную каханку. Казалі, вельмі маладая... Хутка павінен зноў прыйсці... Яна падасць, як заўсёды, яму свежую бялізну, вымые кашулю, усё зробіць лёгка, без злосці, быццам здыме пот з ягонага гарачага лба. І адчуе сябе найбліжэй да яго за ўсіх...

— Не дзівіся, але я больш не хачу хаваць сваё каханне, як нешта крадзенае... Убачыла: ён стаіць з жонкай каля машыны, пэўна, толькі з дачы вярнуліся, слоікі памідораў у руках... сваячка з імі разам... Такая ўжо сямейная ідылія... Што мне рабіць? Падышла да іх і давай гаварыць з Жэнем... пра палітыку. Няхай усе бачаць: гэта вельмі і вельмі маё!

Няўжо Ірына ўвайшла ў правы, жорсткія правы законнай палюбоўніцы? І чым болей перашкод, тым весялей яна рызыкуе, амаль адчуваючы патрэбу пераадольвання, як у спорце? Пярэчыць Ірыне, павучаць? У яе становішчы? Чэся маўчала.

Госця заспяшалася, хутка пайшла, маладая, уся ў белым, недатыкальная. Як толькі зачыніліся дзверы, Чэсю ахапіла не вядомае дагэтуль пачуццё ўзрушанасці, быццам свежы вецер сарваў на людзях з ейнай сівой галавы хустку. Кідалася па пакоях, сілілася нешта сабе, як нямко, растлумачыць. Хацелася кінуць гэты калавур у высокім доме на пагорку, як на маяку, уціснуцца ў жыццё, бы ў лясны гушчар, з Ірынінай блытанінай, суперніцтвам, спрэчкамі, выперадкамі, смехам, сваркай... І каб з кветкамі ў руках... Свежы вецер расчыняў шафу з нямодным адзеннем жанчыны, якая прыняла сталасць дасціпна, пакорна, бы пострыг у манашкі. Не хапала толькі, каб ляснуў пярун і вясновая навальніца, разбіўшы падвойнае шкло на акне, вынесла з дому праз парог зімовае футра.

Нарэшце Чэся зразумела, што трэба нешта пільна зрабіць, і старанна працерла ў пакоях люстэркі. Супакоіўшыся, падышла да акна. Вакол ляжаў снег, на пагорку ён заўсёды як свежы, бо тут намнога халадней, чым унізе, на вуліцах. І нават калі ўдзень крыху раставала пад нагамі, то за ноч лужыны высмягалі, заставаліся адны пустыя сподачкі. На кроне старой яблыні гойдаліся, галёкалі малыя дзеці, яны заўсёды асядаюць на ёй перад самым прылётам птушак. Ужо цвіла кара на вербах. Яна адчувала цеснату дрэў у скверы насупраць, быццам расхінала іх сваім плячом, стоячы разам. Ужо вечар спускаўся да людзей з неспадзявана галубовымі крыламі, праседзеўшы ўвесь дзень на прадах чыста белым галубком.

Вакол панавала вясна чакання.

Марыя ВАЙЦЯШОНАК

АПАВЯДАННЕ

НА ПЛЫВУНЕ

Яшчэ дзень такі зімовы, з марозам, лядок блішчыць, лопаецца пад нагамі, бы спакаваны, загорнуты ў фольгу, а ёй ужо нехта даў знак. Прыйшла ўся ў белым, лёгка, па-вясноваму і з кветкамі. З кветкамі Ірына прыходзіць да Чэсі заўсёды. Нават калі няма ў краме зрэзаных, ёй наломяць з вазонаў крохкіх дудачак, кволых кветак-пакаёвак.

На нейкі момант не падымаючы вачэй, Чэся пужаецца, што так нізка, цесна абступае яе змрочнае скляпенне прыхожай, што сама апранута так звычайна, быццам усю зіму не распраналася на калавуры. І наогул, яна ўжо спазнілася туды, дзе вельмі трэба было быць усім на свеце, ледзь дабудзіліся, дагукаліся да яе людзі, птушкі. Лепей сказаць, як вясковая баба, задрамаўшы на паставе ў полі, раптам падхапілася. Сонца высока, скаціна сышла ў шкоду, а яна выцірае салодкую слінку з вуснаў і не разумее, якая цяпер пара.

Гняўжо вясна?

— Я табе дзіўлюся — ты дома і дома, не любіш збораў. А мне выйсці на людзі — адзін момант! Што кубак чаю выпіць... Я да цябе на хвіліну, потым у басейн. Жэня павінен туды падысці... Чамусьці здаецца заўсёды, што ён спозніцца ці зусім не прыйдзе...

— Чаму?..

Чэся звычайна не распытвала пра Ірынага каханка, пра тое, як ім удаецца так часта бачыцца. Ірына, намнога маладзейшая, высокая, прыгожая, з лёгкім характарам, стаяла наводдаль ад іншых жанчын. І розныя гісторыі, заляцанкі, палкія прызнанні былі гэткім жа звычайным антуражам, як біжутэрыя, якую Ірына мяняла амаль штодзень. Толькі мастак Жэнечка маляваў яе заўсёды чамусьці з адным і тым жа ўпрыгажэннем — з кулонам з цёмна-юлёвага каменя. І жаліўся, што ніяк не ўдаецца падабраць фон на партрэце, змушаны быў распінаць плюшавае прасцірадла. Сёння хацелася спыніць Ірыну, распытацца. Як у Венеры Мілоскай: ці не шкодзяць ёй чужыя позіркі, ці не баіцца яна, што жонка Жэнечкі плісне варам у твар? А дзеці? У самой Ірыны двойня.

Нешта ляснула ў суседнім пакоі. Не, ніхто не прыйшоў, дом стаіць на надта высокім месцы, гуляюць скразнякі. Чэся ўстала, каб упэўніцца. Так, гэта фортка. Такім часам іншы раз прыходзіў дадому муж, разы тры-чатыры на тыдзень. Аб тым, што ён болей жыве ў іншай жанчыны, Чэся нікому яшчэ не гаварыла. Часта вечар уздымаўся нанач, грукаў, будзіў, яна ўставала і спрасонку ішла да дзвярэй. Схамянуўшыся, падыходзіла да акна. Далёка ўнізе бакенамі свяціліся рэдкія агні, глыбокай плынню чарнела Кальварыя, буялі могілкі. Неба нізка нахілялася, як над вадой. Здавалася, няма куды саступіць нагой, ніколі не сысці з гэтай стромкай вышыні.

— Пасля ўчарашняга Жэня можа і не прыйсці... Учора мы з мужам былі ў гасцях, у Курловічаў. Ужо селі за стол, як раптам заходзіць ён з жонкай, аказалася, яны таксама былі запрошаны... Уяўляеш: мы сядзелі з ёй якраз насупраць... Я так прагна разглядала яе, як ніколі... Такая швэдра на ёй, чорная, каўнерык з люрэксам, карацей кажучы, даўнейшым строем, напятая, як панчоха, жывот не схаваеш... Мне хацелася крычаць: глядзі на мяне, якая я!.. Ён павінен быў за табой мяне паказаць! Павінен!.. Мне і раней карцела бачыць яе, паказацца ёй... Яна ведае пра нашу сувязь...

Чэся ніколі яшчэ не бачыла сяброўку такой узрушанай. Тая, як не аберуч, несла высока перад сабой сваю прыгажосць. Маўляў, глядзіце на мяне, я прыгожая, усім падабаюся, усе любуюцца мною, нібы партрэтам на выставе. Любуйцеся, я дазваляю! Што, хіба хто-небудзь з вас адважыцца за гэта даць мне, па простаму кажучы, па мордзе?! Тое, што ён закахаўся, непазбежна! Вы не здолееце мяне за гэта абразіць... І чуўся іншы голас, ціхі, малітоўны, каб нехта з людзей ці з багоў усё-ткі жорстка апраўдаў яе побач з немаладой у чорнай нямоднай швэдры жонкай мастака і дараваў ёй.

— Не, я праўду не скажу, прыгожая яна ці не... Іншы раз раптам бачу: такая яна ядраная, шыя высокая, белая, сядзіць паважна і такі спакой у сініх вачах, што хоць ты каменем кінь, як у ваду, каб узрушыць...

Зноў грукнула фортка, Чэся рэзка паднялася, абы хутчэй схаваць ад Ірыны сваю роспач.

Ці ведае яна, што такое пусты дом?.. Вось прыйшоў муж, і дзень, і два дома, як звычайна. Раптам — тэлефонны званок... Ён збіраецца, ідзе да дзвярэй. І сама пачынаеш мітусіцца, спяшацца, быццам і табе трэба ісці, з'ехаць з гэтага месца, адкуль увесь час з'язджаюць. Калывaецца тут пад нагамі, як на плыўне, трэба паспець саскочыць на цвёрдае. Мяне зацягвае, засмоктвае ветрам у ягоную дарогу. Але я застаюся, я проста не паспею сабрацца. У што, як загарнуць наш дзевяціпавярховы дом на гары, дом на дваіх — старую хрушчоўскую шпакоўню? Яшчэ чуюцца скрозь у пакоях, б'юцца птушкамі ў вокны нашы галасы, нашы воклічы, яшчэ гірляндамі, рознакаляровымі стужкамі звісаюць, уюцца нашыя доўгія згодныя размовы па начах. Не пераступіць, не зачыніць за сабой дзверы: столькі тут сяброўскай згоды. Як усё гэта забраць, нічога не пакінуўшы? Нават зямля, стары патрушчаны асфальт, як грыбніца, свяшчэннае месца, на якім родзіць шчасце?..

Пайшоў... Раптам здрадзілі рэкі, адчужана, недарэчна пастаўшы адна каля адной. Яна яшчэ тады не разумела, што ўвайшла ў адзіноту, як у зусім іншы, не знаёмы дагэтуль пакой. Час цёк без напрамку, так ідзе па гарачым пыле дажджавы паток, ртутнымі кроплямі скручваецца вада і знікае, толькі ззаду — крохкі след сухой ручаіны. Ля парога наўмысна не прыбірала ягоныя хатнія пантофлі, каб заставаўся ў доме свежы, будзённы знак прысутнасці. Даражыла менавіта будзённым, непрыкметным, тым, што дзень у дзень, як няспынны ход гадзінніка. Прыйшоў... Пужалася самой сябе, калі раптам пачынала настойліва, раздражнёна дапытвацца ў яго: «Дзе мой грэбень? Ён жа тут заўсёды ляжаў...». Ужо падсвядома ўзнікала звычка адзінокага жытла, дзе ўсё на тваім воку, адзіным парадкам і непарушнае. Гублялася, як кажуць, звычка хадзіць упарцы. У прыпадку хацелася скінуць з сябе, як аброць, гэтую сувязь, залежнасць адзін ад аднаго... На лесвіцы па сходах ішла старая, кіем далёка занесла, аж ёй пад ногі. Божа! Кольскі ў доме старых адзінокіх жанчын. Ніколі раней не заўважала, не чула, не разумела іхніх думак. Яны павольна соваліся ўздоўж высокага дома, асядалі на лаўках каля пад'езда і, выдавалася, нерухомымі сведкамі глядзелі на яе, у вочы...

Вечарам яна падсоўвала да канапы, на якой спала, вялікае старое крэсла. Каб толькі што-небудзь было побач, блізка. Яно нерухомай сядзелкай начавала каля яе з дня ў дзень. Раней ёй здавалася, што адзіноту адчуваюць, пужаюцца яе толькі слабыя, бездапаможныя людзі. Цяпер Чэся разумела, што гэта

Напрыклад, у час выстаўкі ў Маскве адну мадэль укралі прама са стэнда.

З «Канстантай» супрацоўнічаюць не толькі барысаўскія мастакі-дызайнеры. З Масквы прыязджае вядомая ў «трыкатажных колах» Ніна Марголіна, з Мінска — Іна Булгакава. Мастакоў «Канстанта» прываблівае адным — адсутнасцю праблем, якія звязаны з укараненнем мадэлі ў вытворчасць. Бывае, прапануе мастак мадэль, а тэхнолагі яму ў адказ: «Вось гэта, гэта і гэта немагчыма зрабіць». І выходзіць з вытворчасці мадэль быццам ужо і не твая. Тут жа мастак рэалізуецца поўнасцю, вытворчасць падладжваецца пад яго. Па ўсёй краіне шукае Сімановіч гузікі і пражу.

Канстанцін Пятровіч здаўся мне ідэальным прадпрымальнікам — на голым месцы, маючы толькі ідэі і жаданне стварыць сваю справу, арганізаваў прадпрыемства, якое выпускае цудоўную прадукцыю, а не перапрадае замежныя нізкаякасныя шыла і мыла. Але як працуецца ў гаспадара-капіталіста простым рабочым?

З размовы з мастаком фірмы Сашам Кукоўскім я даведалася, што лепшага месца, чым «Канстанта», на свеце няма. Па-першае, «эксплуататар» устанавіў для рабочых, а гэта пераважна жанчыны, сямігадзінны рабочы дзень, ёсць і пэўныя льготы для супрацоўнікаў — раз у месяц яны могуць набыць па нізкай цане кілаграм нітак і звязаць сабе якую пажадаюць рэч, раз у паўгода набыць для сябе які-небудзь выраб за паўцаны. Але не толькі пра гэта згадалі жанчыны, калі я спытала, як працуецца ў «гаспадара».

Канстанцін Пятровіч ніколі не забывае пра надзённыя клопаты жанчын, дапамагае вырашаць самыя разнастайныя бытавыя праблемы, з любой камандзіроўкі прывозіць сваім работніцам маленькія прэзенты, напрыклад, чай, які яны любяць піць у абедзенны перапынак. «Нас не вельмі шанавалі ў службе быту, таму мы і пайшлі адтуль,— абагульняе швачка Людміла Міхайлаўна Сманцэр.— Там было напляваць на працаўніка, на яго клопат». Хварэла тая ж Сманцэр восем месяцаў, ніхто з кіраўніцтва нават і не пацікавіўся, ці мае яна ў чым патрэбу. А вось калі лягла ў бальніцу работніца «Канстанты» Ларыса Тронава — Канстанцін Пятровіч выдзеліў грошы на «вітаміны», прынёс у палату маленькі тэлевізар. Маці Ларысы, Алена Сцяпанаўна, таксама ўсё жыццё працавала ў сістэме бытавога абслугоўвання, пенсіянеркай прыйшла ў «Канстанту» і прывяла сюды сяброўку і дачку. «Лічу, для Ларысы тут ёсць перспектыва цікавай работы, бо яна вельмі хоча быць вязальшчыцай. Будзе наш гаспадар будаваць новую фабрыку, план якой мы ўжо бачылі, набываць новыя машыны — да той пары навучым свайму майстэрству і Ларысу. Калі мы ішлі ў «Канстанту», сяброўкі адгаворвалі, маўляў, сёння кааператыў гэты ёсць — заўтра няма, а выйшла наадварот — бытабслугоўванне сёння банкрут. Усё таму, што там няма сапраўднага гаспадара».

Прызнаюся, з жалем глядзела я на мадэлі, якія ўжо ніколі не паўторацца — закон дваццаці пяці адзінак тут шануюць гэтак жа, як і крымінальны кодэкс. Але было і радасна — значыць, ёсць і ў нас прадпрыемствы, дзе дбаюць пра пакупніка, паважаюць мастака і трымаюць уласную марку. Я толькі крыху трывожуся за лёс Сашы Кукоўскага: уяўляю сабе, што зробяць з ім барысаўскія жанчыны, калі сваю наступную мадэль — касцюм для сталай паўнаватай кабеты — ён прапануе толькі ў дваццаці пяці экземплярах...

Т. КАЛІНОЎСКАЯ.

Дачка Канстанціна

Гэтыя пдыгожыя кур... таксама прадукцыя ...

Валянціна АКСАК

ПАГАНСКІ ШЛЮБ

Сцішаны шоргат пажухлай лістоты,
мятлік няўсцешны ляціць на агонь,
шорсткая шэрань замест пазалоты
фразай шурпатай забэрсвае
скронь.

Збродлівы вецер гуляе па полі,
спраў у бары ў яго покуль няма,
значыць, без сведкаў мы тут
пасваволім,—
покрыва ладзіць нам Лада сама.

ПРЫВІД

Калі ў прадонне доўгіх дзён
мой погляд упадзе замглёны,
загойдаецца люстраванне клёнаў
і выплыве знаёмы маладзён.

Густога голасу гучанне
мне нагадае шлюбны звон,
і бомы срэбнага вянчання —
звычайнай музыкай здавён.

СУСТРЭЧА АДНАКУРСНІКАЎ

Рынга Стар —
гэта наш запавечаны востраў.
Мы — на беразе,
хлусяць ізноў маякі.
І — пасля, як і — да —
пад артыкулам шостым
частка шостая свету нязменная,
вокам куды ты ня кінь.

Пасрабронымя скроні,
і душы, як лунь, пасівелі,
і туга ўжо ў вачох
у дзяцей, як і ў нас.
Карабель не скранаецца
з рыфавай мелі,
мы танцуем квік стэп,
хоць даўно ўжо металікі час.

■ ■ ■

«І кінулі яму гусі па крылцу, па перцу».

Беларуская народная казка «Ванечка і ведзьма».

Аркуш за аркушам — рэзкім
паўкрутам,
потым яшчэ, і яшчэ, і яшчэ
перца за перцам — і крылы ўжо
прутам.
З аркушаў-перцаў няспынна цячэ
кроў — мая мроя — на крохкі
трыпутнік,
што разам з перцамі ў моцнай
руцэ
гіне пакорліва і ўкрай-пакутна,
бо не паспеў мне спяяць, што
хацеў.

Аўлеся

ДЛЯ МУЖЧИН ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 2

ГОТОВИМ ВКУСНО

УГОЩАЕМ ПИРОГАМИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

В посуду налейте молоко, подогретое до 30°—40°, добавьте разведенные в небольшом количестве теплого молока или воды дрожжи, сахарный песок, яйца и соль. Все размешайте, всыпьте просеянную муку и замесите тесто. Перед окончанием замешивания добавьте в тесто растопленное до густоты сметаны масло или жир и месите до тех пор, пока масло не соединится с тестом.

Теперь тесто слегка посыпьте мукой, накройте посуду крышкой или чистой тканью и поставьте на 2—2,5 часа в теплое место для брожения. Через час-полтора тесто обомните и, если оно снова поднимется,— еще раз.

Готовое тесто разделите на два равных куска, каждый из них раскатайте в ровную лепешку толщиной 3/4 см. Одну лепешку положите на противень, смазанный маслом, на ней ровным слоем разложите начинку и накройте другой лепешкой. Придайте пирогу правильную прямоугольную форму. Дайте пирогу подняться в теплом месте. Смажьте сверху взбитым яйцом, в двух-трех местах сделайте проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставьте в жаркий духовой шкаф на 25—30 минут.

Подавать пирог лучше всего горячим, нарезав его кусками. Если не будете пирог подавать сразу, то переложите его на чистую бумагу и накройте полотенцем, чтобы он остывал постепенно, сохраняя мягкую, нежную корочку.

На 1 кг муки: дрожжей — 30—40 г, воды или молока — 2 стакана, жира — 2—4 ст. ложки, яиц — 2—3 шт., сахара — 1 ст. ложка, соли — 1 чайная ложка.

НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ

Морковь очистите, вымойте, нарежьте мелкими кусочками, сложите в кастрюлю. Влейте в нее полстакана воды и прибавьте ложку масла. Накройте кастрюлю крышкой и тушите морковь до готовности. Готовую морковь изрубите, посолите по вкусу, прибавьте чайную ложку сахара, масло и перемешайте. Затем положите в морковь рубленые крутые яйца и перемешайте еще раз.

Так же готовится начинка из спелой тыквы.

На 1—1,5 кг моркови: яиц — 3—4 шт., масла — 2—3 ст. ложки, сахара — 1 чайная ложка.

НАЧИНКА ИЗ ТВОРОГА

Творог протрите сквозь решето или пропустите через мясорубку, разбейте яйцо, положите сахарный песок, немного соли, растопленное масло и все это хорошо перемешайте.

В творог можете положить ванилин, изюм, мелко нарезанные цукаты. Если творог окажется слишком влажным, то предварительно заверните его в марлю и положите под пресс.

На 500 г творога: 1 яйцо, сахара — полстакана, сливочного масла — 1 ст. ложка.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ

Мякоть рыбы отделите от костей, нарежьте небольшими кусочками, посолите, посыпьте перцем и прожарьте в масле. Прибавьте поджаренный лук, укроп и перемешайте. В эту начинку можно положить рубленые яйца.

На 750 г рыбы (или 500 г рыбного филе): масла — 2 ст. ложки, репчатого лука — 1—2 шт.

НАЧИНКА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ С РИСОМ

Сваренные сушеные грибы мелко изрубите, положите в грибы поджаренный лук, перемешайте и прожарьте в течение 2—3 минут. Теперь грибы смешайте с вареным рисом, добавив соль и перец.

На 50 г сушеных грибов: риса — 1 стакан, репчатого лука — 1—2 шт., топленого или растительного масла — 2—3 ст. ложки.

НАЧИНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

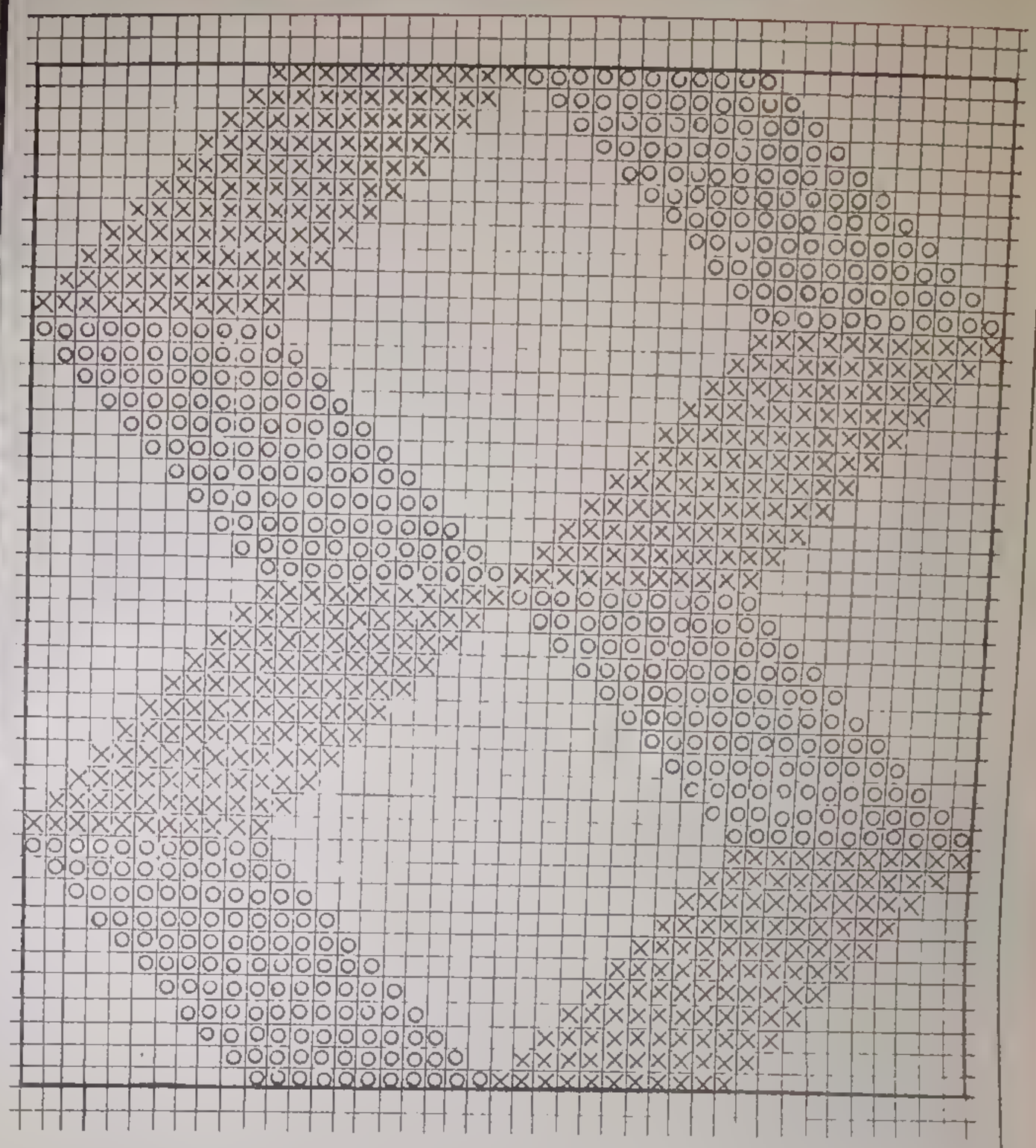
Капусту переберите, а если она очень кислая, промойте, ошпарьте кипятком, мелко нарубите, сложите в кастрюлю, прибавьте топленое или растительное масло и тушите под крышкой до готовности. Отдельно поджарьте в масле в течение 3—4 минут мелко нарубленный лук, прибавьте к нему мелко нарезанные сваренные грибы, соль, перец. Все это смешайте с капустой.

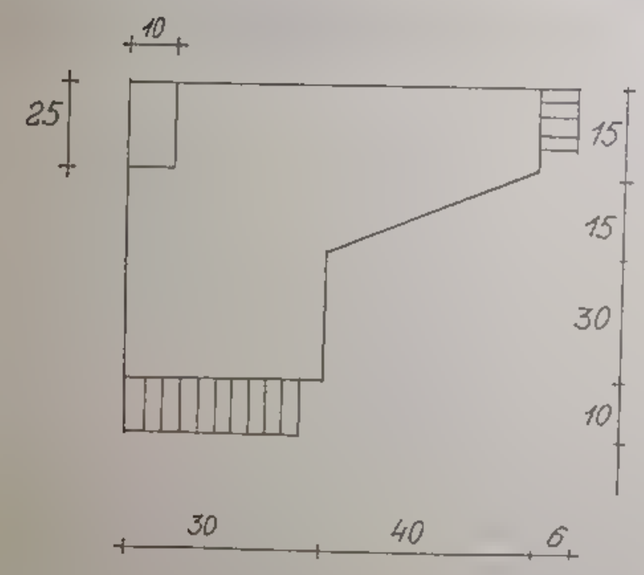
На 1 кг капусты: жира — 3—4 ст. ложки, лука — 2—3 головки и сушеных грибов — 50 г.

НАЧИНКА ИЗ СОЛЕНЫХ ГРИБОВ

Соленые грибы промойте. Если на вкус ощущается излишняя острота, то грибы замочите на 1—2 часа в холодной воде, а затем откиньте на дуршлаг. После этого грибы мелко изрубите и прожарьте с маслом. Отдельно поджарьте мелко нарубленный лук и смешайте с грибами, добавив немного перца.

На 1 кг соленых грибов: топленого или растительного масла — 2—3 ст. ложки, репчатого лука — 1—2 шт.





Цвета ниток: X — серый
0 — черный
□ — вишневый

МУЖСКОЙ ПУЛОВЕР

Размер: 48—50.

Расход шерстяной пряжи средней толщины: 400 г вишневого цвета, 200 г черного цвета, 200 г серого цвета. Спицы № 2,5 и № 3.

Основной узор: орнамент по схеме, выполняется чулочной вязкой.

Плотность: 20 петель × 25 рядов = 10 × 10 см.

Узор для отделки: резинка 1 × 1. Плотность: 26 петель × 20 рядов = 10 × 10 см.

СПИНКА. Набрать 200 петель на спицы № 2,5 и провязать резинкой 1 × 1 нитками вишневого цвета, затем перейти на основной узор и спицы № 3, равномерно добавив 20 петель. Вязать ровно 30 см, затем начать расширять полотно в обе стороны для рукавов по выкройке. Расширив полотно на 40 см, провязать ровно 15 см. Петли не закрывать.

ПЕРЕД. Вязать как спинку до начала выреза. На высоте 45 см от начала работы закрыть центральные петли в зависимости от желаемой ширины выреза и дальше вязать от двух клубков по выкройке. Петли по плечам и рукавам переда не закрывать.

ОКОНЧАНИЕ РАБОТЫ. Детали переда и спинки отпарить и сшить по открытым петлям трикотажным швом. Зашить боковые швы и швы рукавов. По кромке выреза набрать петли и выполнить воротник шириной 20 см резинкой 1 × 1. Затем выполнить манжеты.

Т. ТЕРЕШКОВИЧ.

СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ!

Будьте красивыми!

Каждому современному мужчине ясно, что косметический уход необходим для мужского пола не в меньшей степени, чем для женского. И это объяснимо, поскольку термин «косметика» означает в наше время прежде всего борьбу с врожденными и появившимися в силу каких-либо причин косметическими недостатками.

Главное внимание следует обращать на гигиену тела. Глубокое и равномерное вдыхание и выдыхание у открытого окна в течение 5—10 минут — хорошее средство увеличить снизившийся у современного человека объем дыхания. После дыхательной гимнастики тело пять минут растирают сухой щеткой или банной рукавицей из грубой материи. Такой массаж улучшает кровообращение, тонизирует мышцы, повышает работоспособность.

Только чистая и здоровая кожа способна защитить организм от неблагоприятных внешних влияний. Поэтому ежедневное купание в ванне или под душем или по крайней мере обмывание тела должны войти в привычку. Горячая вода имеет большее гигиеническое значение, зато холодная незаменима при закаливании организма, повышении его компенсационных способностей. Поэтому мытье горячей водой должно заканчиваться холодным ополаскиванием — это тренирует кровеносные сосуды, ведет к благоприятному перераспределению крови в теле.

Вытерев тело насухо, следует обработать его дезодорантом — это предотвратит неприятный запах при потении.

Сидячий образ жизни и обильное питание ведут к увеличению веса, что отрицательно сказывается на внешнем виде человека. Полнота не только неэстетична, но и вредна для здоровья. Как с ней бороться!

Очень важно соблюдать правильный режим питания. В рационе следует ограничить сладкое, мучное и жидкости, а раз в неделю полезно оставаться исключительно на фруктах и овощах. Избегайте сразу же после еды ложиться в постель. Постарайтесь заниматься каким-нибудь видом спорта: это поможет вам не только сохранить гибкую молодую фигуру, но и укрепит нервную систему, повысит защитные силы организма. В крайнем случае есть и другие хорошие средства для тренировки сердца и кровеносных сосудов и повышения выносливости тела — медленный бег по аллеям парка или туризм с длительными переходами.

Важной подробностью мужского туалета является уход за волосами. Ветер, сильные солнечные лучи и холод, пыль вредно действуют на них, делают их сухими и тусклыми. Голову рекомендуется мыть раз в неделю, используя для этой цели пенящиеся препараты с минимальной щелочной реакцией. Такими препаратами являются болгарские шампуни «Яичный», «Пинофикс», «Алантоин», «Шампунь с коллагеном», «Биокрем-шампунь против перхоти» и т. д. Завершая мытье, рекомендуется сполоснуть голову раствором лимонной кислоты (1 чайную ложку кислоты на литр воды), чтобы удалить вредные для волос щелочные остатки.

Раз в неделю полезно делать массаж волосистой части головы. Для этого большими пальцами рук упираются в область за ушами и кончиками остальных пальцев делают легкие круговые массажные движения.

Ухаживая за волосами, следует помнить, что обычного расчесывания недостаточно: ежедневно в течение 4—5 минут волосы следует расчесывать в различных направлениях — влево, вправо, вперед и назад. Эта процедура способствует равномерному распределению жирового секрета вдоль волоса и улучшает кровообращение в волосистой части головы. Раннее выпадение волос и появление плешивости объясняются очень сложными причинами, установить которые могут лишь специалисты — дерматолог и эндокринолог.

Какую именно бритву вы предпочитаете для бритья — электрическую или обычную — вопрос личного вкуса и времени, которым вы утром располагаете. Существует, однако, мнение, что удаление волос с помощью обыкновенной — клинковой или безопасной бритвы и мыльной пены дает лучший эффект, а кроме того активизирует кровообращение кожи лица. Вместо мыльной палочки покупайте крем для бритья — он содержит жиры, которые предохраняют кожу от высушивания.

После бритья следует применять специальные лосьоны, в которые входят вещества, освежающие и дезинфицирующие кожу. При сухой коже после лосьона рекомендуется накладывать крем типа «Нева», «Каро» и др.

Руки мужчин, занимающихся физическим трудом, обычно грубеют, кожа на них трескается, у ногтей появляются болезненные заусеницы. Такие руки рекомендуется ежедневно мыть картофельным отваром. Вытерев их насухо, кожу вокруг ногтей отодвигают с помощью салфетки вовнутрь, отделяя ее таким образом от поверхности ногтя: это в значительной степени предотвращает появление заусениц. После мытья руки следует смазывать «Кремом для рук», «Глицерино-медовым желе», желе «Лада» и «Опал» и т. д.

Строго обязательно соблюдение гигиены ног. Необходимо ежедневно менять носки, а по возможности и обувь. При сильном потении ног рекомендуется еженедельно делать ножную ванну с добавлением в воду морской соли — продолжительностью в 15—20 минут. Хорошо помогает и ежедневное припудривание ног препаратом «Хефезан», а также использование аэрозольного дезодоранта «Свежесть». При усталости ног — чувстве напряжения и тяжести в ступнях — можно делать горячие ножные ванны с настоем ромашки.

КОРОТКО О РАЗНОМ

КАК ПОЧИСТИТЬ...

ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ КУХОННУЮ ПЛИТУ

Чтобы сохранить эмаль, выкипевшую жидкость, особенно если она содержит жиры, надо немедленно убрать губкой.

Чтобы не пахло горелым, когда что-то убежало, конфорку следует посыпать солью и побрызгать уксусом.

Плиту моют губкой, смочив ее подходящим жидким мылом. Затем промокают мыльную воду бумагой и протирают чистой влажной тряпкой.

Для удаления с плиты засохших пятен используют питьевую соду, затем протирают тряпкой, смоченной в смеси из 1 л воды и чайной ложки нашатырного спирта. Конфорки слабо нагреть, чтобы они подсохли, и затем слегка смазать подсолнечным маслом. Те части, которые можно снять, положить в горячую воду, добавив жидкое мыло, и тщательно вымыть щеткой.

Чтобы предохранить конфорки от трещин, не ставьте на них мокрую посуду. Выключать плиту из сети нужно минут за десять до готовности кушанья. Если конфорка после этого все еще не остыла, рекомендуется поставить на нее кастрюлю или чайник с водой.

Чтобы удалить из духовки скопившийся жир, надо поставить туда сковороду, налив в нее 50 г нашатырного спирта. Духовка должна быть холодной, плитой в это время не пользоваться.

Не рекомендуется употреблять дезодоранты для освежения воздуха в кухне — они меняют вкус кушаний. Чтобы избавиться от запахов, на нагретую конфорку кладут мокрую веточку розмарина, корку апельсина или лимона.

КУХОННЫЕ ШКАФЫ И ФАЯНСОВЫЕ ПЛИТКИ

Приготовить раствор из 3 ложек нашатырного спирта и литра воды. Протереть загрязненную поверхность мягкой полотняной тряпочкой, смочив ее в указанном растворе и хорошенько отжав.

Если в шкафах и ящиках появился неприятный запах, нужно протереть их тряпкой, смоченной в растворе из литра воды и чайной ложки марганцовки.

РАКОВИНУ

Из нержавеющей стали сначала чистят подходящим моющим средством, а затем протирают мятой газетой до появления блеска.

Эмалированную раковину чистят стиральным порошком, ополаскивают и наполняют горячей водой, добавив в нее 3—4 ложки раствора хлорной извести. Через час тщательно моют горячей водой с 2—3 ложками уксуса.

БУТЫЛКИ

Быстро моются:

— толченой яичной скорлупой;

— смесью из уксуса, крупной соли, нарезанной кожуры сырого картофеля и горячей воды.

жирные — кофейной гущей или смесью золы с опилками.

Металлические коробки и посуду, в которых появился неприятный запах, ополаскивают горячим раствором из воды и уксуса — в равной пропорции.

ПЛАСТМАССОВУЮ ПОСУДУ

С неприятным запахом моют водой, добавив в нее питьевую соду.

СКОВОРОДУ,

На которой жарили рыбу, протирают мягкой бумагой с солью, моют горячей водой с жидким мылом. После чего наливают немного спирта и поджигают его.

У ХЛЕБНИЦЫ

Не будет неприятного запаха и хлеб не заплесневеет, если мыть ее горячей водой с жидким мылом. Затем хлебницу нужно ополоснуть водой и протереть тряпочкой, смоченной раствором из воды и уксуса, вытереть насухо полотенцем и оставить ненадолго открытой.

МЯСОРУБКУ

Легче мыть, если после мяса пропустить через нее головку репчатого лука и кусок хлеба.

УХОД ЗА ОБУВЬЮ

Чтобы обувь дольше сохраняла хороший внешний вид, нужно регулярно заботиться о ней.

Лучше всего держать обувь в специальном шкафчике с небольшими отверстиями для проветривания. Туда же убирают обувные щетки и крем для обуви. Нельзя ставить в шкафчик мокрую и грязную обувь. Сняв обувь, надо удалить с нее грязь и пыль, которые разъедают кожу. Пыль удаляют не слишком мягкой и не слишком жесткой щеткой, а грязь — жесткой щеткой или губкой, смоченной водой и тщательно отжатой. Светлую обувь очищают ватным тампоном, смоченным в сыром молоке, в которое можно добавить капельку спирта. Тампоны меняют по мере загрязнения. При таком уходе кожа сохраняется мягкой и эластичной.

Мокрую обувь следует поставить на колодку и высушить, расположив подальше от отопительных приборов. «Колодку» можно сделать самим, натолкав в старые чулки мятой газетной бумаги. Соблюдайте меру и не набивайте слишком много бумаги, так как мокрая кожа легко растягивается и деформируется. «Колодки» используют и убирая обувь на хранение по окончании сезона. В бумагу добавьте семена лаванды — они придадут обуви приятный аромат и защитят кожу от моли.

Кремом смазывают сухую обувь. Нанеся крем, обувь оставляют на 10 минут в покое, чтобы кожа как следует впитала жир, после чего натирают мягкой щеткой или бархоткой. Застежку «молния» протирают сухим мылом или свечкой.

Высушив замшевую обувь, подержите ее несколько минут над кипящей водой, затем тщательно очистите грязь щеткой и протрите тряпочкой, смоченной в растворе из равных частей нашатырного спирта и воды. После просушки снова обработайте щеткой.

Время от времени протирайте кожаную обувь тряпочкой, смоченной в бензине, особенно в местах появления складок.

Жесткие задники станут мягче, если намочить обувь изнутри спиртом и сразу же обуть на некоторое время. В случае необходимости процедуру повторяют несколько раз.

Светлую обувь вместо бесцветного гуталина можно смазать кремом для лица. Через 30 минут ее натирают бархаткой.

Лакированная обувь сохраняет глянец, если протирать ее разрезанной пополам луковицей. Следует помнить, что лак трескается при температуре ниже минус четыре градуса.

Если обувь скрипит, поставьте ее на ночь на мокрую тряпку.

Обивка двери

Эта операция не только украсит дверь вашей квартиры, но сделает ее менее звуко- и теплопроводной.

Обивают двери различными кожзаменителями, дерматином, а в последнее время и нарядными столовыми клеенками. Внутренний слой (набивка) зависит от того, какая преследуется цель. Лучшим звуко- и теплопоглощающим материалом служит поролон. В хозяйственных магазинах он продается в виде ковриков. Применять шерсть или войлок не советуем — в этих материалах заводится моль, бороться с которой будет не так просто. Если вы хотите только украсить свою дверь, то внутренний слой можно составить из мешковины или скомканной бумаги.

Обивку делают с одной стороны двери. При этом необходимо учесть, в какую сторону она открывается: наружу или вовнутрь. Дело в том, что по краям двери обивка образует валик. Он получается после подгиба обивочного материала и набивки. Если дверь открывается наружу (рис. 1), то валик должен быть выполнен заподлицо с краями двери. Иногда на дверной раме делается еще дополнительный узкий валик. Когда дверь закрыта, оба валика плотно соединяются, тем самым создается требуемая герметичность.

Если дверь открывается внутрь квартиры (рис. 2), то валик должен плотно входить в дверную раму.

Размеры обивочного материала определяются в зависимости от размеров двери с учетом 7—10 см припуска на валик с каждой стороны.

Работа ведется в следующей последовательности. Снимите дверь с петель и положите ее горизонтально на стол или два табурета. Из полосок обивочного материала и поролона шириной 7—10 см сделайте валики. Аккуратно прибейте их к двери обычными гвоздями по всему периметру.

Затем разложите поролон по всей поверхности. Если используются небольшие куски, то постарайтесь подогнать их так, чтобы между ними не было зазоров. Положите обивочный материал и, подгибая его под валики, шаг за шагом фиксируйте мебельными гвоздями. Чтобы не образовывались складки, обивку старайтесь натянуть как можно сильнее.

Но вот обивка прикреплена к двери. Придирчиво осмотрите ее. Еще есть возможность выровнять края, убрать складки. Если работа вас устраивает, приступайте к окончательной отделке. Эта работа выполняется разными способами.

Самый простой — по периметру валиков мебельными гвоздями прибивается тесьма. В средней части двери она натягивается крест-накрест (рис. 3).

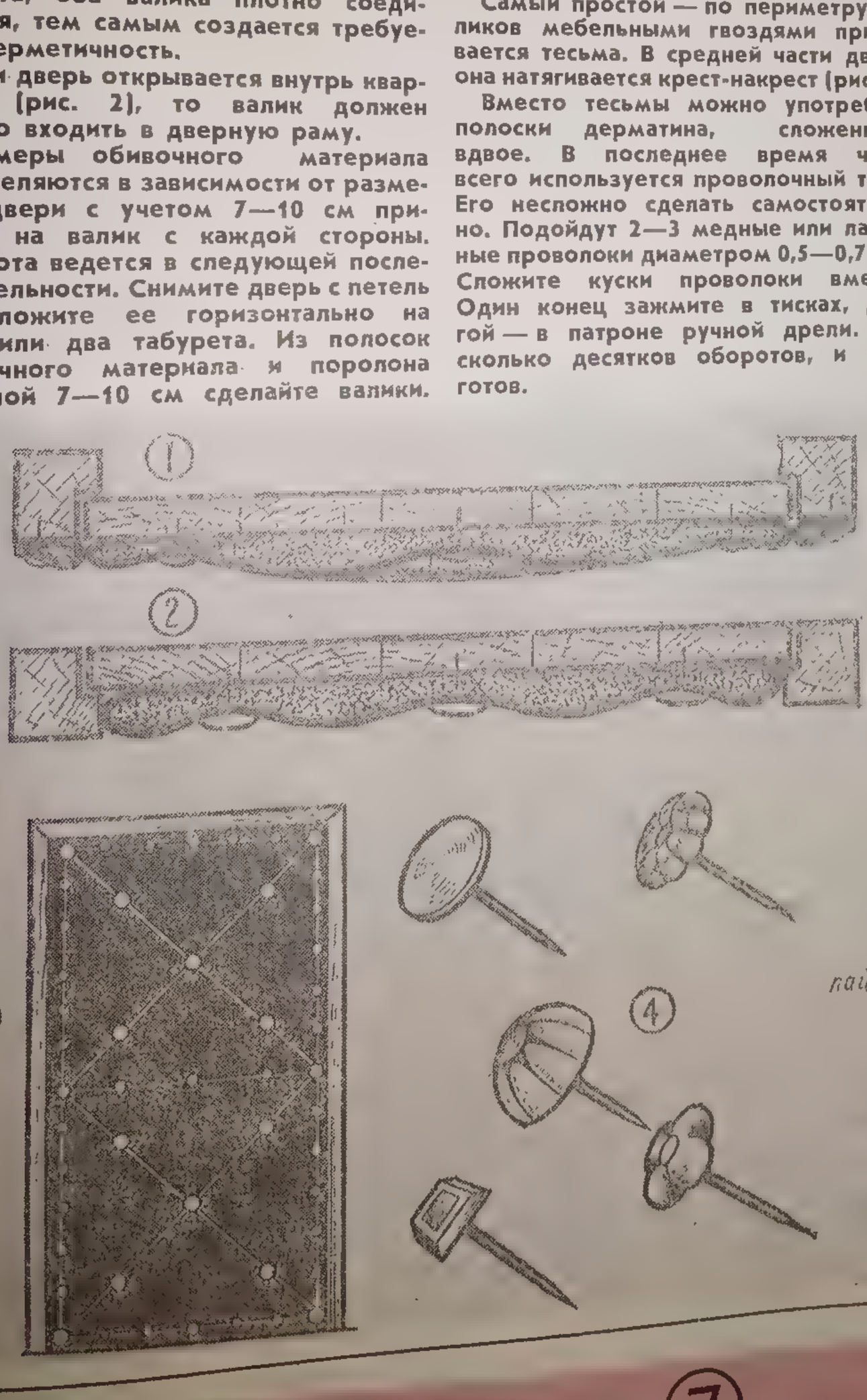
Вместо тесьмы можно употребить полоски дерматина, сложенного вдвое. В последнее время чаще всего используется проволочный трос. Его несложно сделать самостоятельно. Подойдут 2—3 медные или латунные проволоки диаметром 0,5—0,7 мм. Сложите куски проволоки вместе. Один конец зажмите в тисках, другой — в патроне ручной дрели. Несколько десятков оборотов, и трос готов.

Выше говорилось о гвоздях. Конечно, можно воспользоваться мебельными. Но гораздо красивее смотрятся гвозди с декоративными фигурными шляпками из стали или цветных металлов, покрытые эмалью или пластмассой (рис. 4).

Как вариант, можно воспользоваться гвоздями, в которых шляпками служат жестяные пробки от бутылок. Заготавливая пробки, помните, что их надо снимать с бутылок аккуратно. Набрав достаточное количество, приступайте к работе над ними. Каждую пробку положите на торец деревянного стержня и гвоздем пробейте отверстие. Затем покрасьте их нитроэмалью. Чтобы пробки не деформировались после ударов молотком, заранее подложите под нее шайбу из кожи или кожзаменителя. Натягивать между такими гвоздями трос не обязательно.

Если же вместо дерматина вы будете обивать дверь искусственной кожей, то потребуются другие гвозди, шляпки которых желательно обтянуть кусочками того же материала. Делаются они следующим образом. Основой шляпки могут послужить латунные шайбы диаметром 25 мм. Молотком с круглым бойком придайте этим шайбам слегка выпуклую форму (рис. 5). В центре дисков просверлите отверстия и припаяйте шляпки обычных гвоздей. Далее вырежьте кружки из искусственной кожи диаметром 40 мм. По кромке пришейте их толстой ниткой. Положите шляпку гвоздя на кружок и концы нити потуже стяните (рис. 6). Чтобы не испортить шляпку, по ней следует бить молотком, подложив прокладку из упругого материала.

А. ИЛЬИН,
инженер.



СНИТСЯ МНЕ ДЕРЕВНЯ

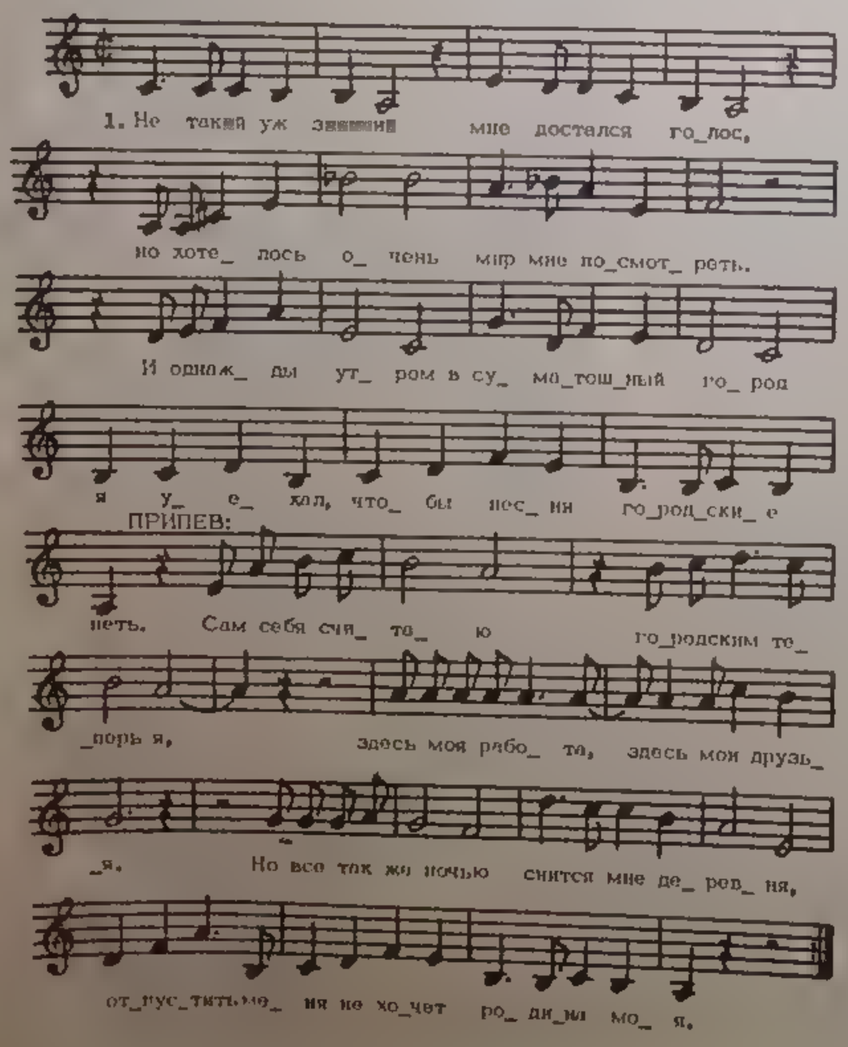
Слова Л. ДЕРБЕНЕВА — Музыка Б. ЕМЕЛЬЯНОВА

Не такой уж звонкий
Мне достался голос,
Но хотелось очень
Мир мне посмотреть.
И однажды утром
В суматошный город
Я уехал, чтобы песни
Городские петь.
ПРИПЕВ: **Сам себя считаю**
Городским теперь я,
Здесь моя работа,
Здесь мои друзья.
Но все так же ночью
Снится мне деревня,
Отпустить меня не хочет
Родина моя.

Там горячим хлебом
Пахнет в доме нашем,
И бежит куда-то
Под горой река.
И дорогу гуси
Переходят важно,
И в овраге шмель мохнатый
Пьет росу с цветка.
ПРИПЕВ.

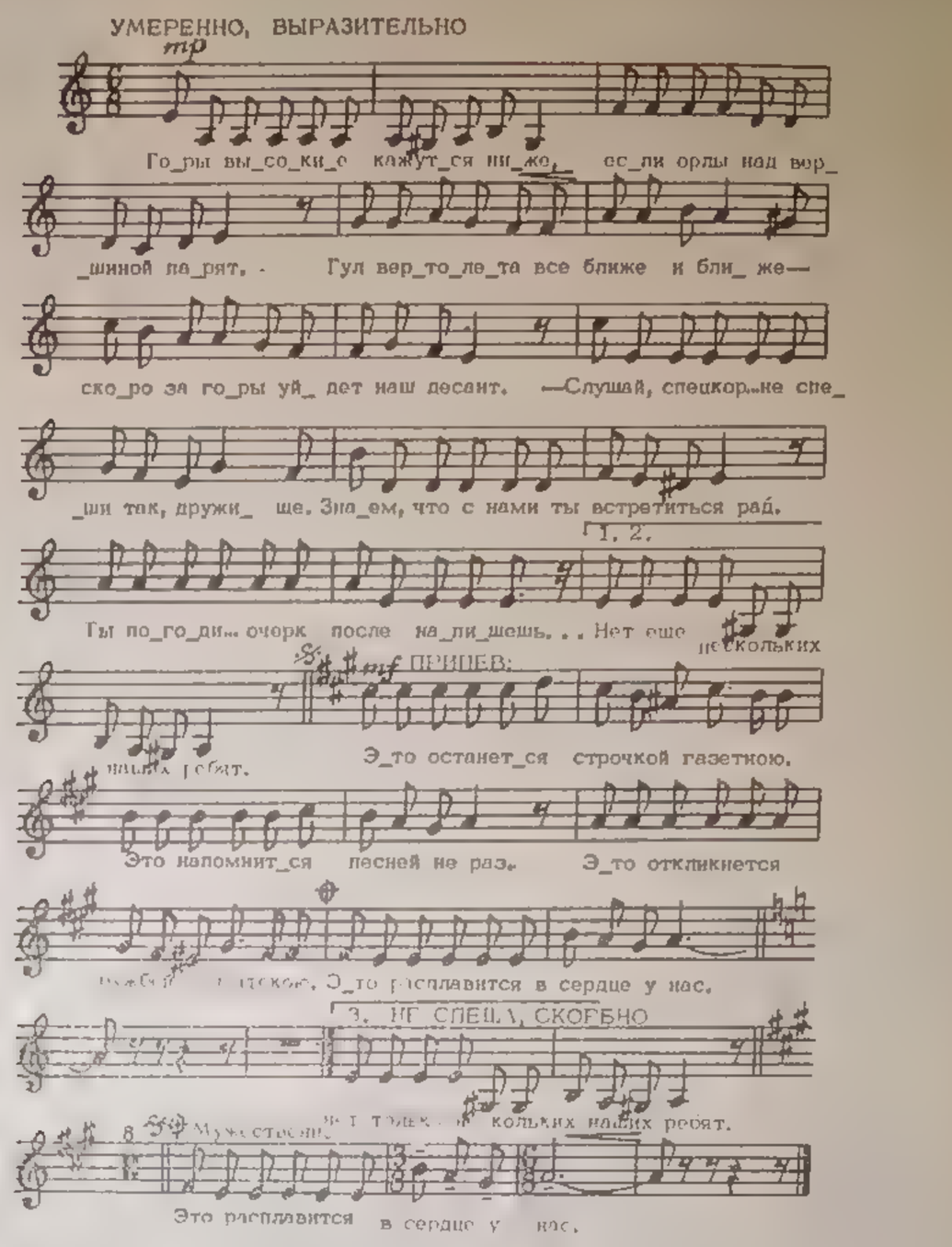
Там стеной зеленой
Бор стоит в июле,
А зимой равнина
Вся белым-бела.
Городские песни
Целый день пою я,
А душа ждет не дождется,
Чтобы ночь пришла.
ПРИПЕВ.

СКОРО



СНИМОК В ГАЗЕТЕ

Музыка И. ЛУЧЕНКА — Слова М. ЯСЕНЯ



Горы высокие кажутся ниже,
Если орлы над вершиной парят.
Гул вертолета все ближе и ближе —
Скоро за горы уйдет наш десант.
— Слушай, спецкор... не спеши так, дружище.
Знаем, что с нами ты встретиться рад.
Ты погоди... очерк после напишешь...
Нет еще нескольких наших ребят.
ПРИПЕВ: **Это останется**
Строчкой газетною.
Это напомнится
Песней не раз.
Это откликнется
Дружбой солдатскою.
Это расплавится
В сердце у нас.

Здесь, где ущелья, как рваные раны,
Где притаился у скал камнепад,
Здесь, где лишь ветры и духи шаманят,
Мужество в сердце у наших ребят.
Рядом слепят облака сединою.
В черных просветах сверкает звезда.
Горы всегда не сдаются без боя.
Но побеждаем в бою мы всегда.
ПРИПЕВ.

Завтра появится снимок в газете.
Наш, во главе с лейтенантом, отряд.
Молоды хлопцы... смеются, как дети,
И за отвагу награды горят.
Солнце и синее небо, и горы
В дымке неясной сурово молчат,
В этой газете на снимке мы в сборе...
Нет только нескольких наших ребят...
ПРИПЕВ.

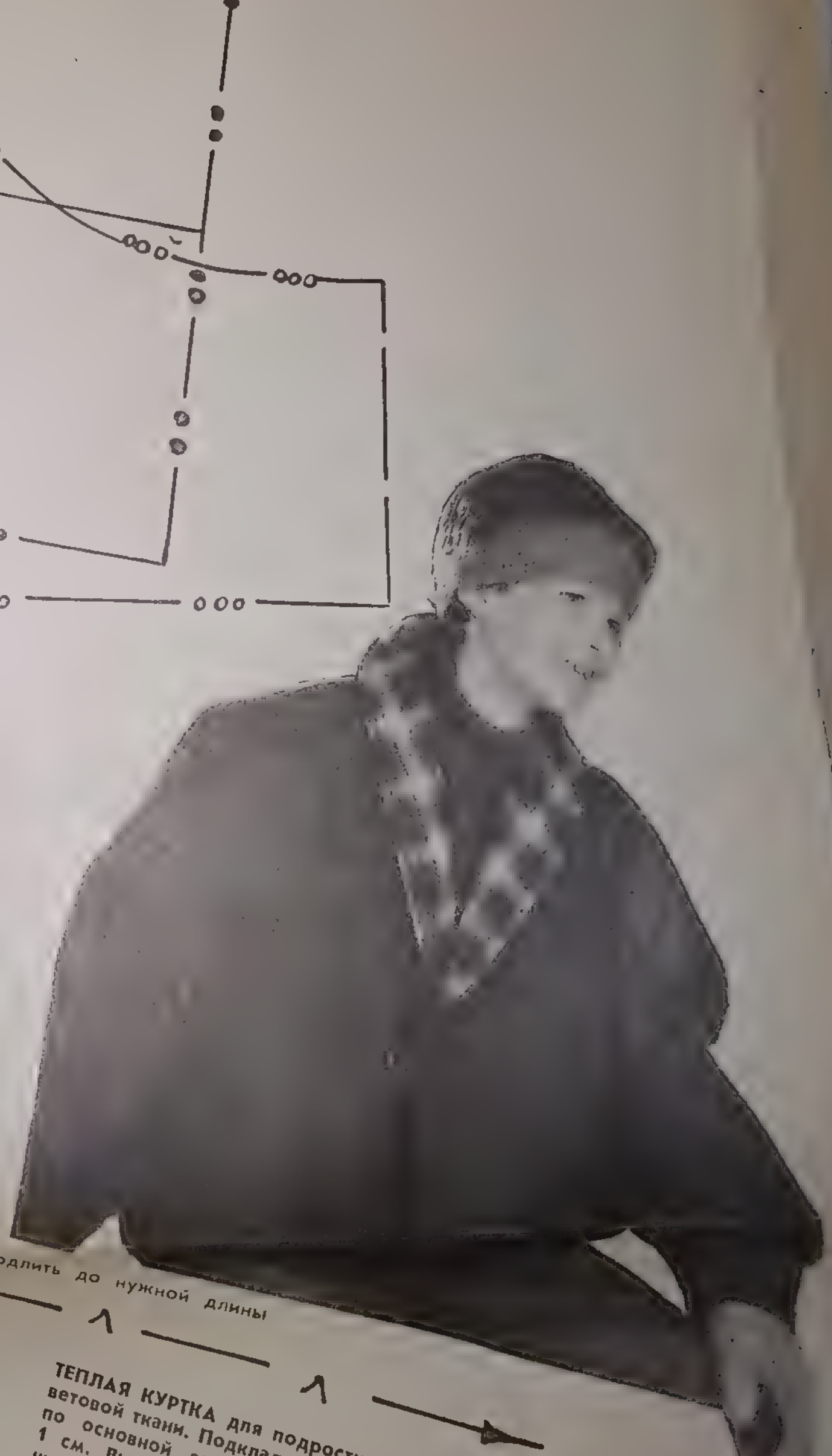
ТЕПЛАЯ КУРТКА для подростка из шерстяной или вельветовой ткани. Подкладка из клетчатой фланели. Кроится по основной выкройке. Ширина отстрочки по краям 1 см. Выкройка дана на 38 размер без припусков на швы. Расход ткани по 1 м 90 см при ширине 150 см.

Долевая нить
Место

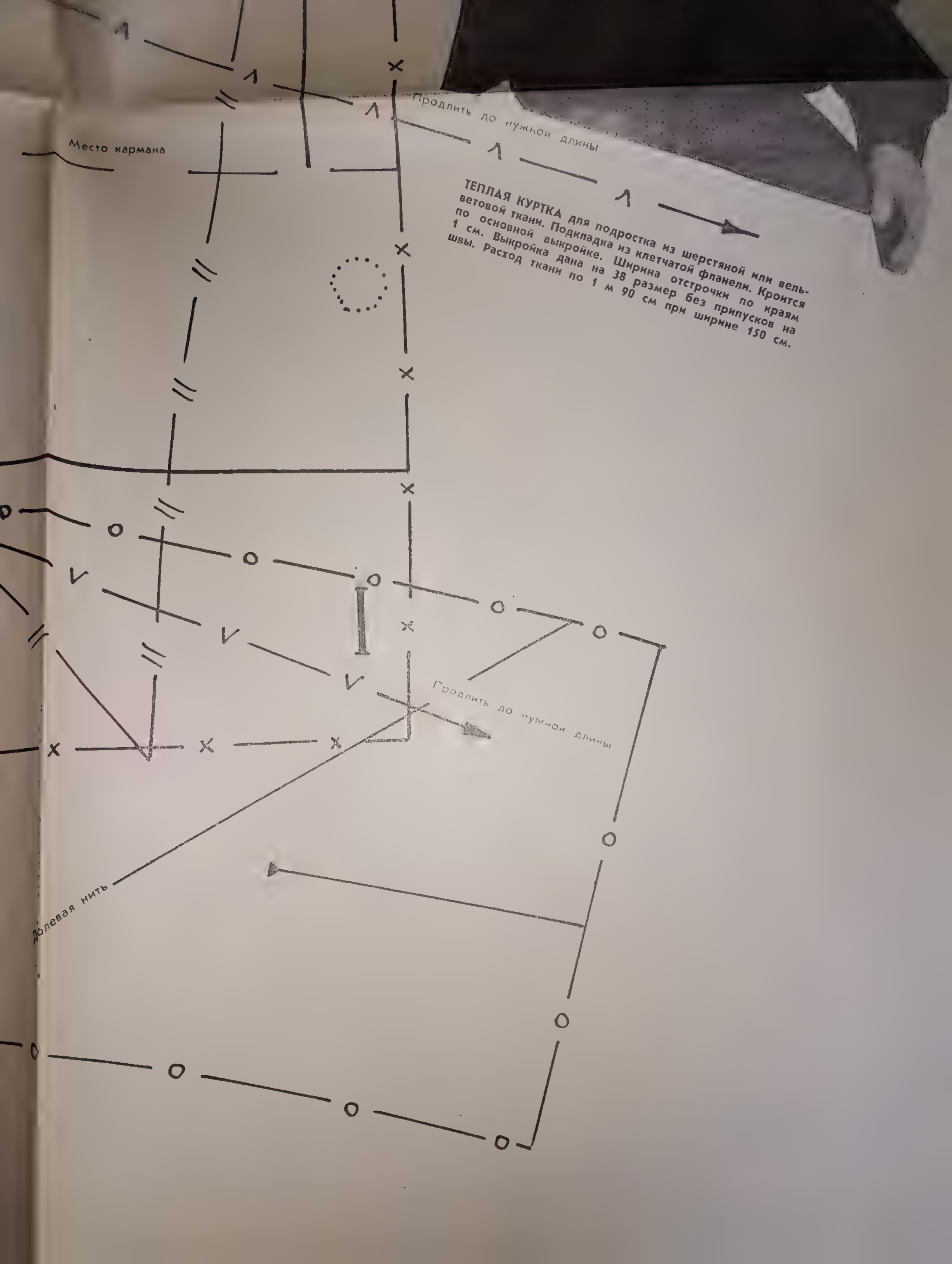
Долевая нить

Место кармана

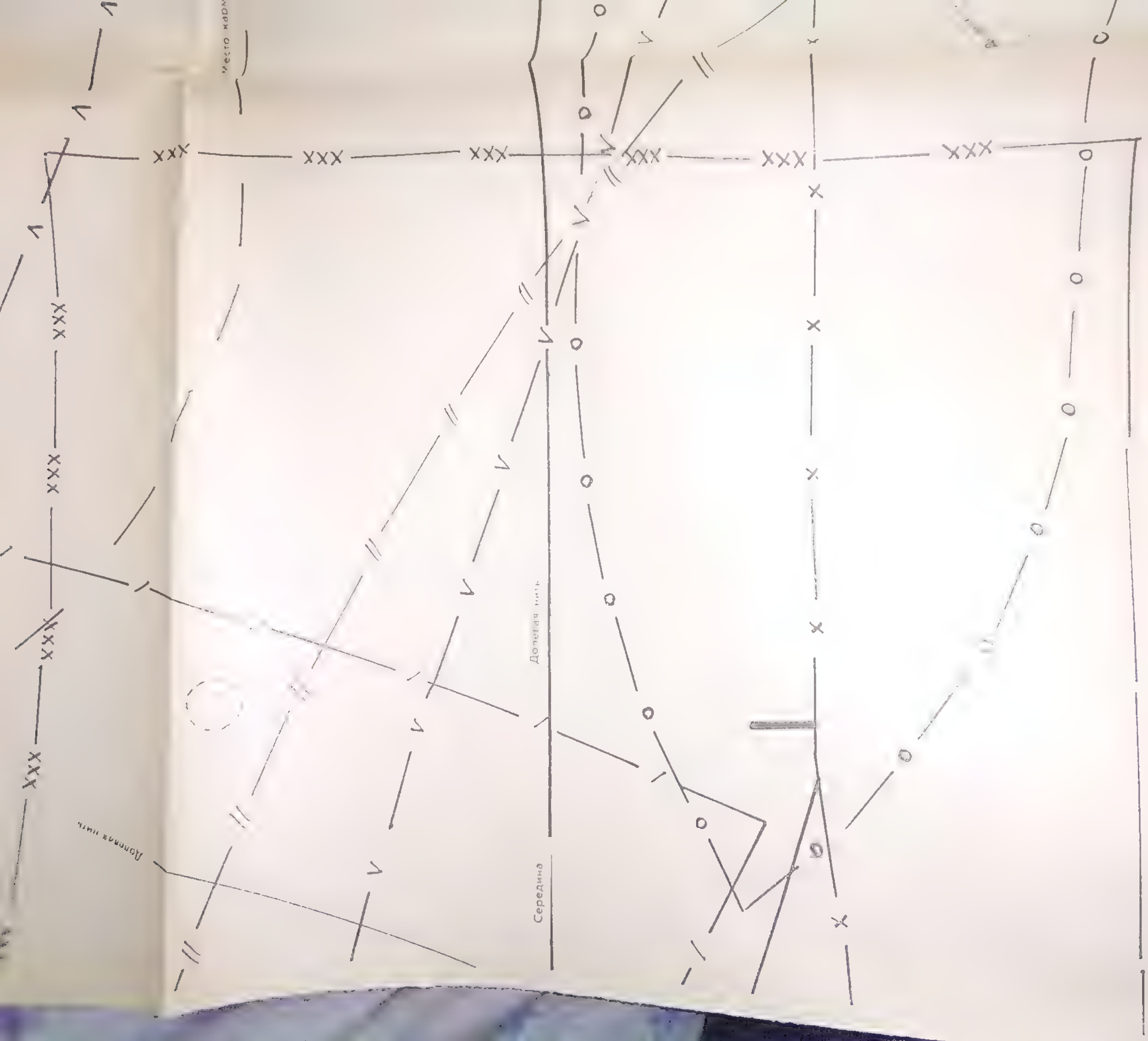
Продлить до нужной длины

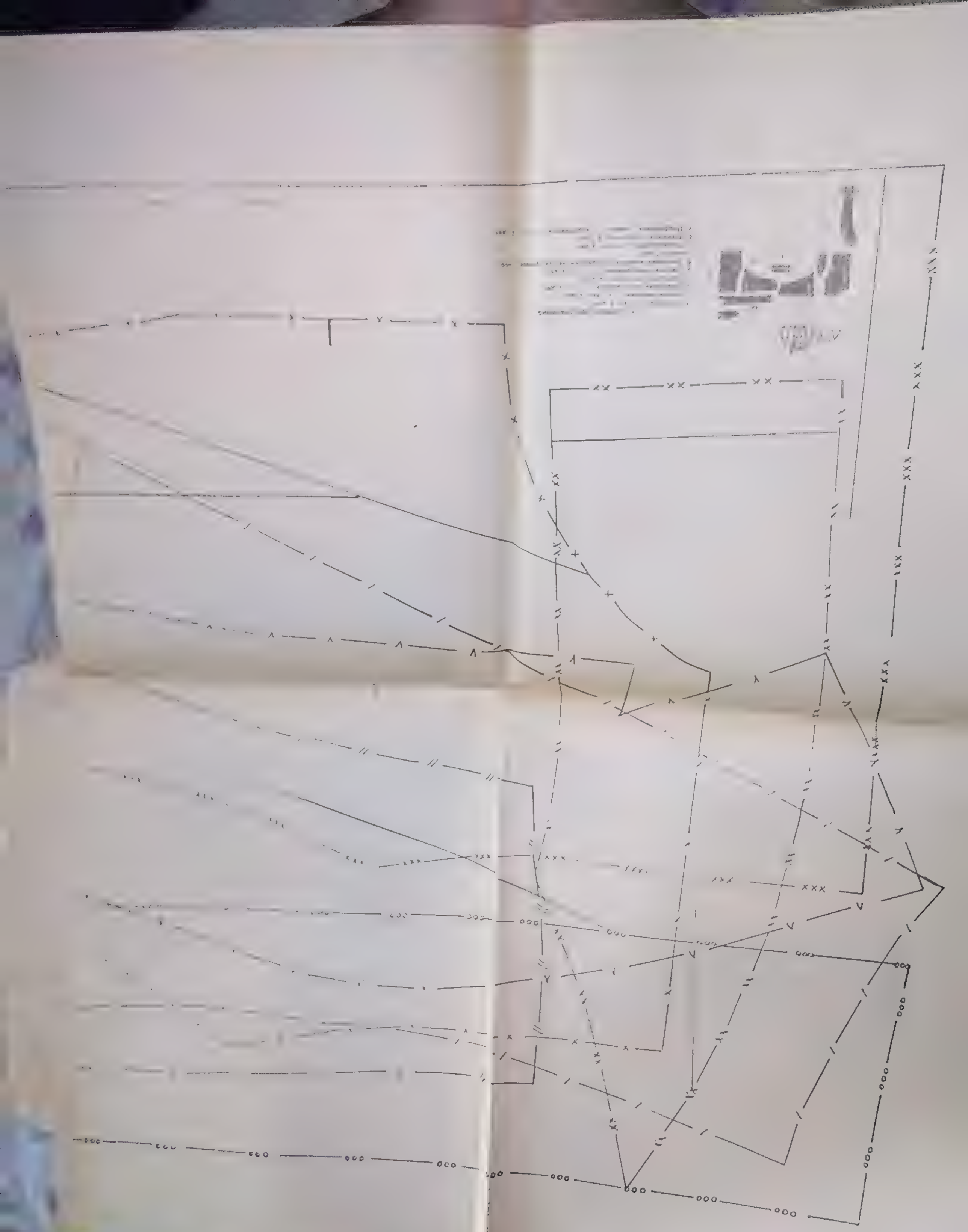


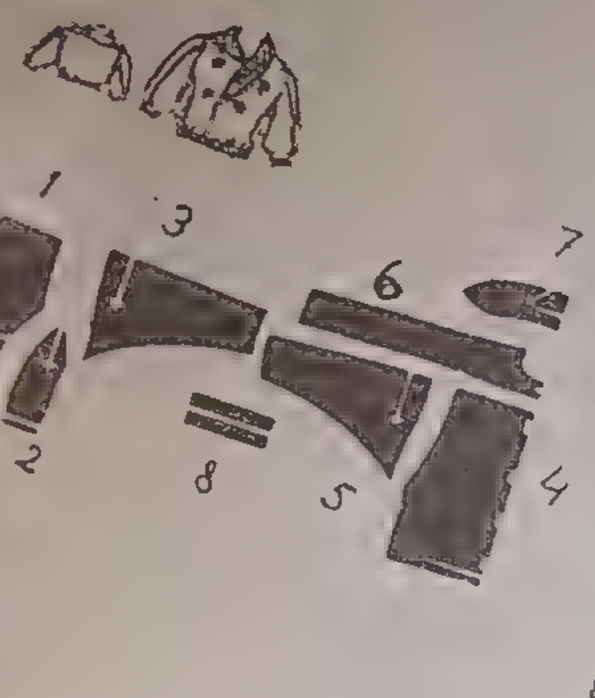
ТЕПЛАЯ КУРТКА для подростка из шерстяной или вельветовой ткани. Подкладка из клетчатой фланели. Кроится по основной выкройке. Ширина отстрочки по 1 см. Выкройка дана на 38 размер без швы. Расход ткани по 1 м 90 см



ТЕПЛАЯ КУРТКА для подростка из шерстяной или вельветовой ткани. Подкладка из клетчатой фланели. Кроится по основной выкройке. Ширина отстрочки по краям 1 см. Выкройка дана на 38 размер без припусков на швы. Расход ткани по 1 м 90 см при ширине 150 см.


Долгая нить
Середина
Долгая нить





УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Полочка —x—x— 2 дет.
2. Бочок полочки —xx—xx— 2 дет.
3. Передняя часть рукава —I—I— 2 дет.
4. Спинка —xxx—xxx— 2 дет.
5. Задняя часть рукава —II—II— 2 дет.
6. Плечевая кокетка со средней частью рукава —ooo— 1 дет.
7. Подворотник —o—o— 2 дет.
8. Манжета —oo—oo— 2 дет.
9. Подбортная планка с воротником —v—v— 2 дет.

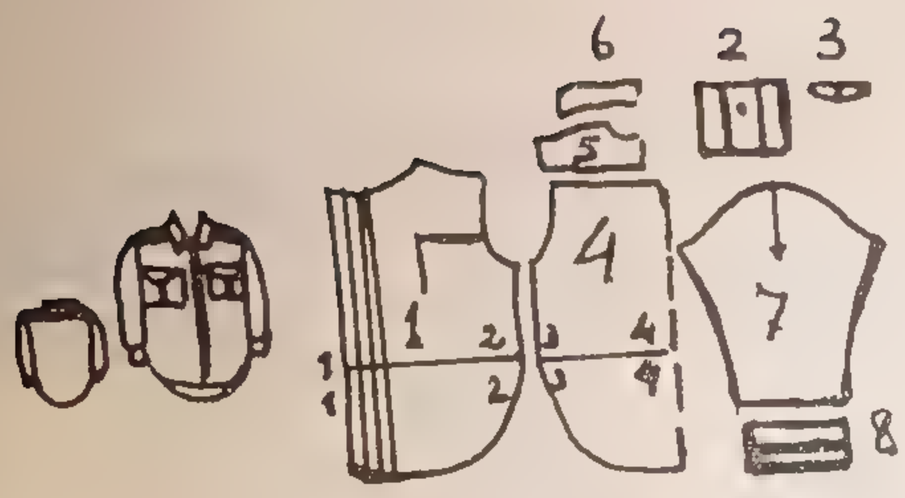
Середина

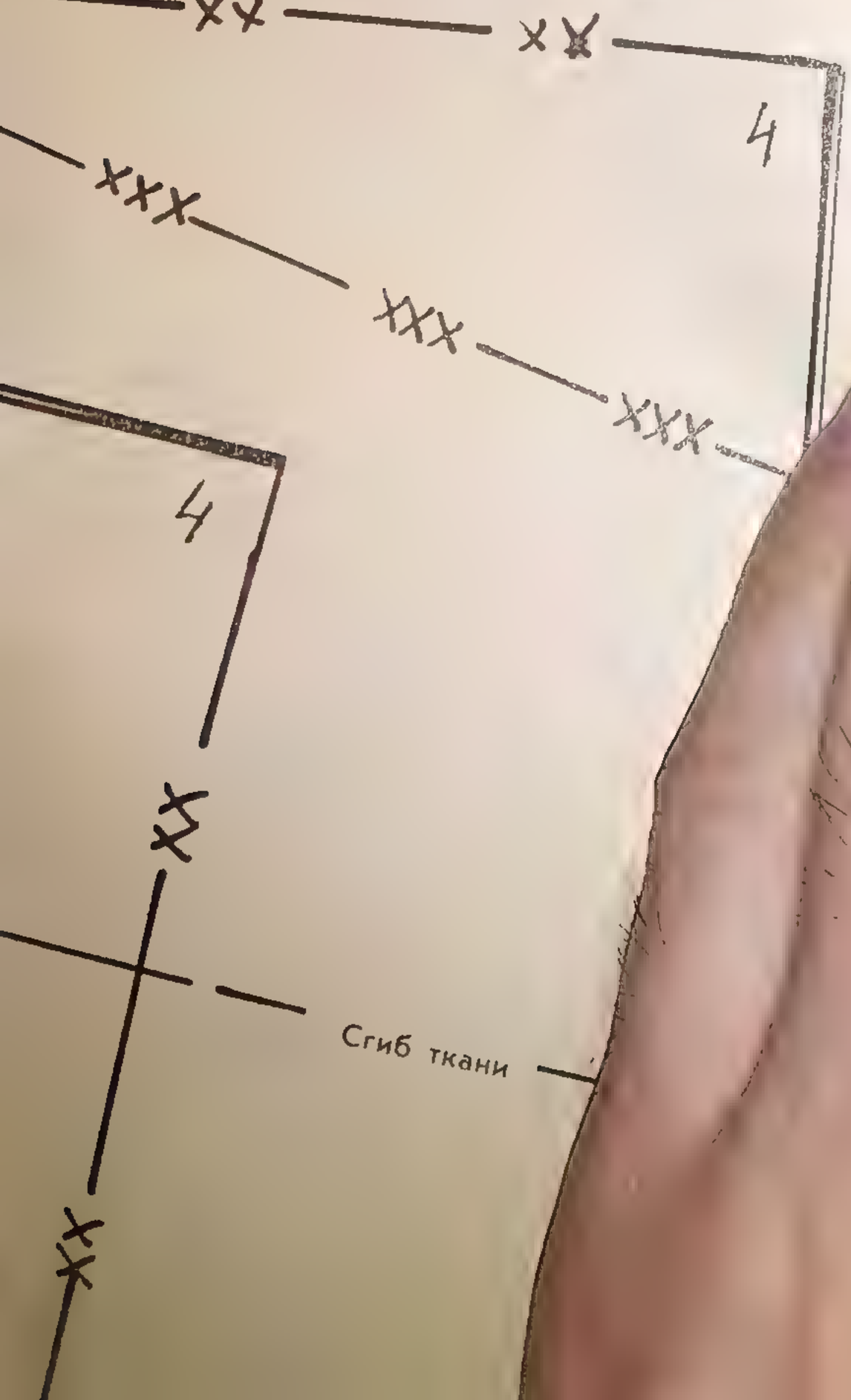
Сгиб ткани

МУЖСКАЯ РУБАШКА с длинным рукавом. Размер по воротничку 40.
Расход ткани 2 м 30 см при ширине 150 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Полочка —x—x— 2 дет.
2. Карман ——— 2 дет.
3. Клапан кармана —v—v— 2 дет.
4. Спинка —xx—xx— 1 дет.
5. Кокетка спинки (двойная) —III—III— 1 дет.
6. Воротник — vv — vv — 2 дет.
7. Рукав —xxx—xxx— 2 дет.
8. Манжета —vvv—vvv— 2 дет.

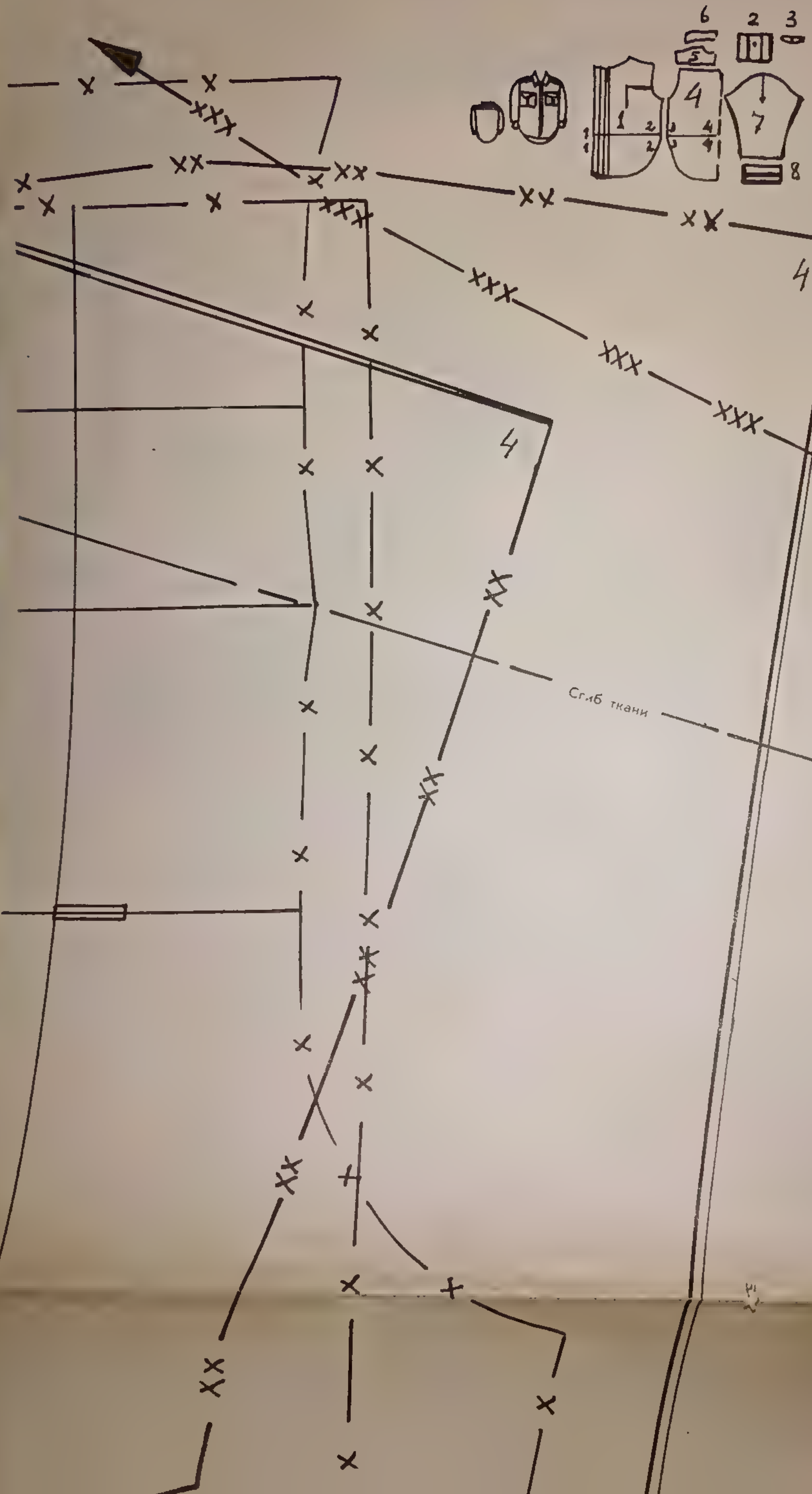




МУЖСКАЯ РУБАШКА с длинным
воротничку 40.
Расход ткани 2 м 30 см при ширине

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНА

1. Полочка —x—x— 2 дет.
2. Карман ——— 2 дет.
3. Клапан кармана —v—v— 2 дет.
4. Спинка —xx—xx— 1 дет.
5. Кокетка спинки (двойная) —!!—
6. Воротник — vv — vv — 2 дет.
7. Рукав —xxx—xxx— 2 дет
8. Манжета —vvv—vvv— 2 дет.



БАШКА с длинным рукавом. Размер по

м 30 см при ширине 150 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

x—x— 2 дет.

——— 2 дет.

лана —v—v— 2 дет.

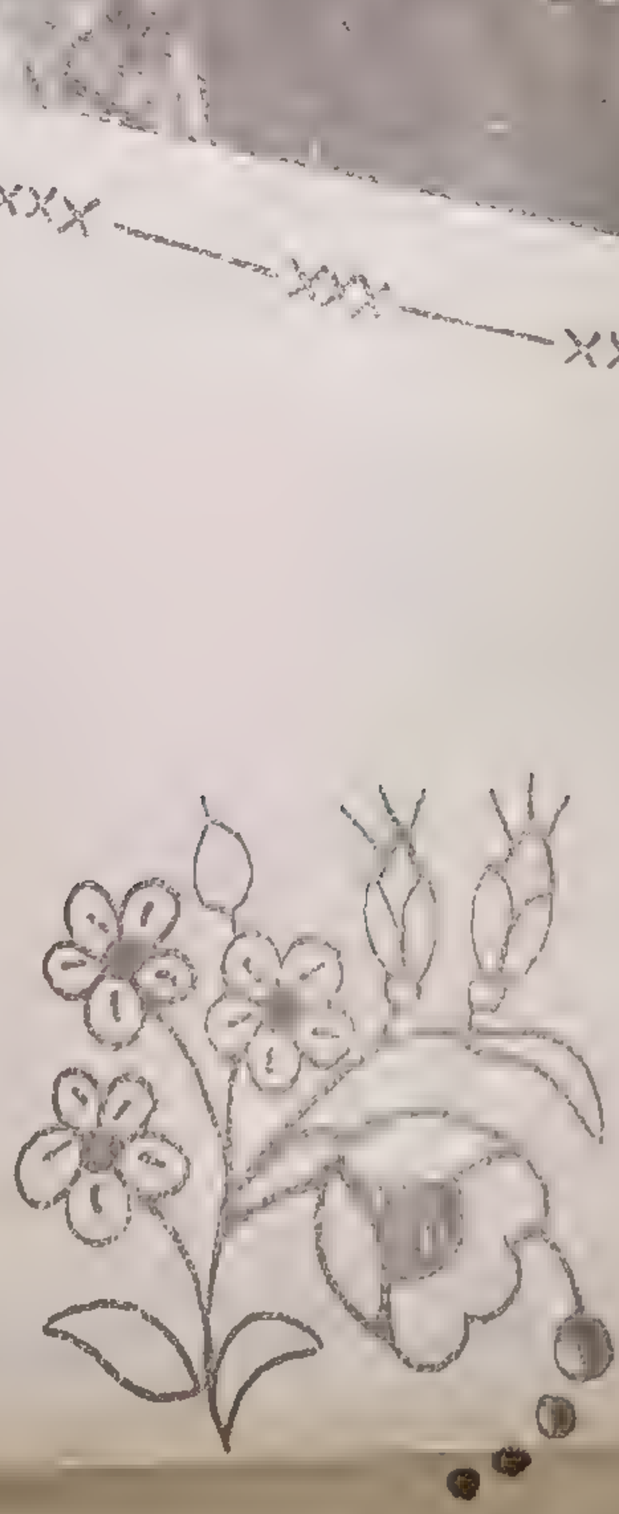
x—xx— 1 дет.

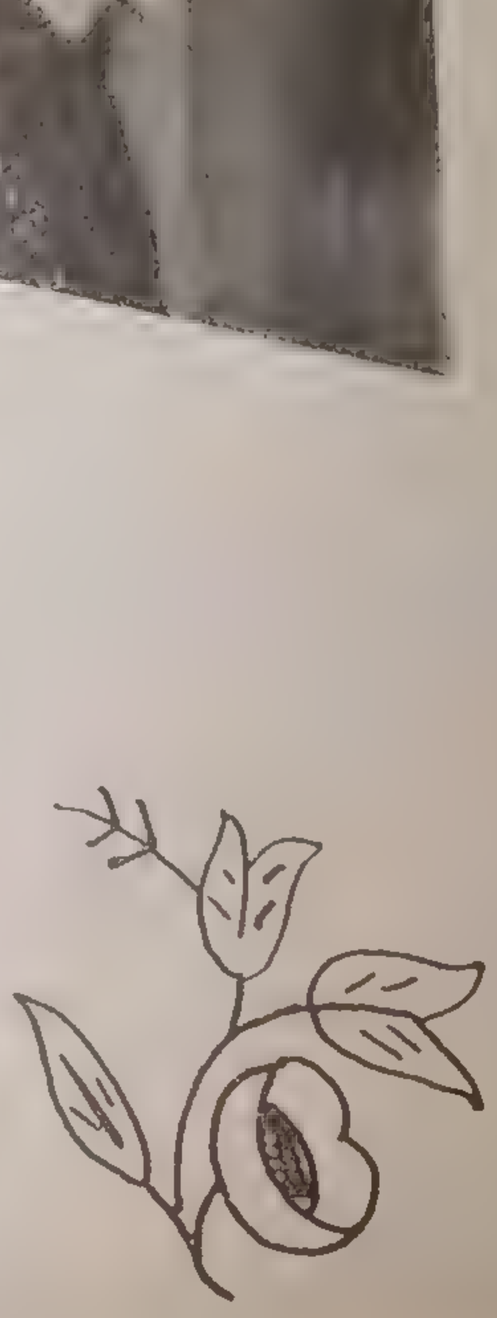
нки (двойная) —III—III— 1 дет.

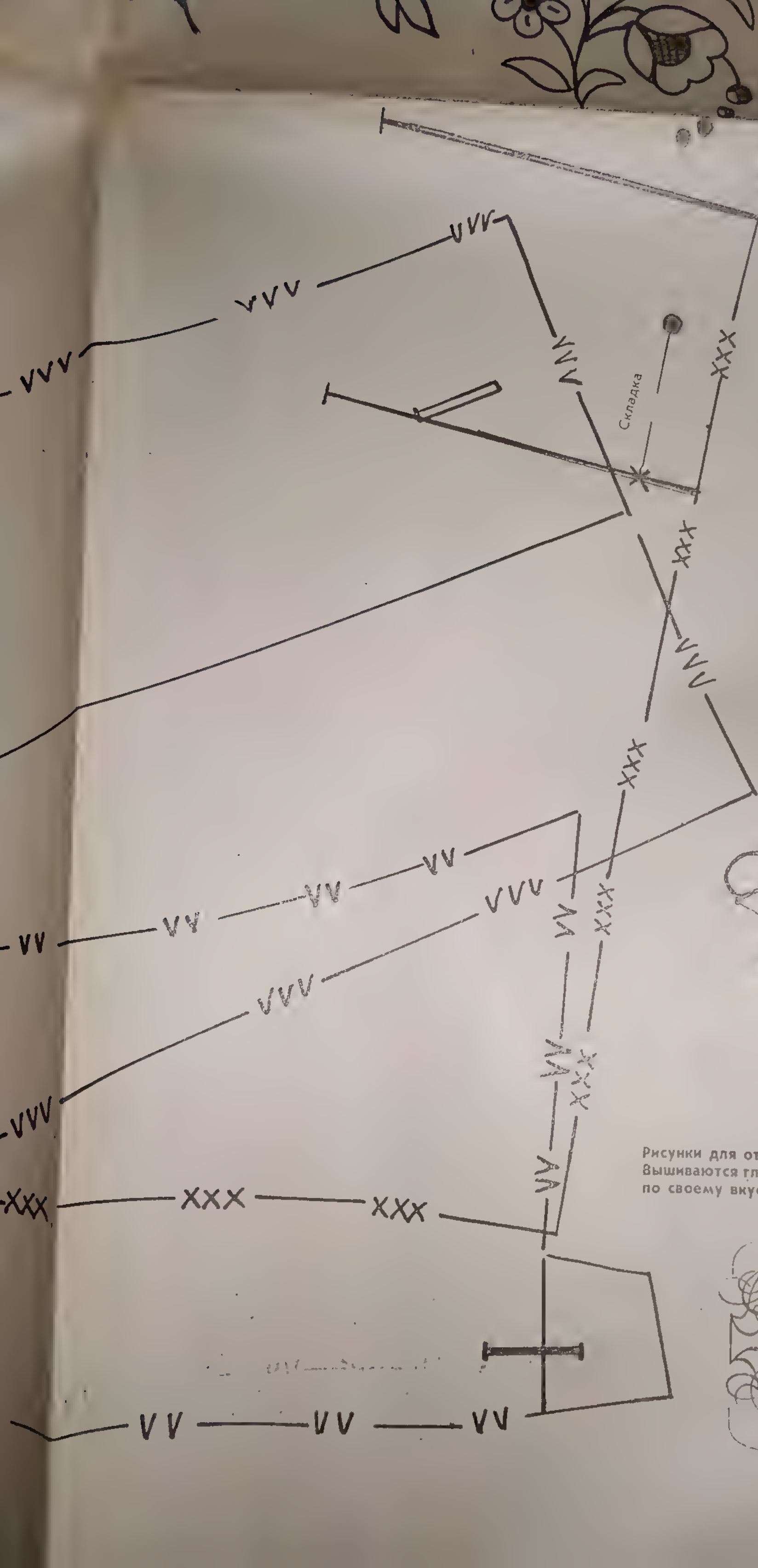
vv — vv — 2 дет.

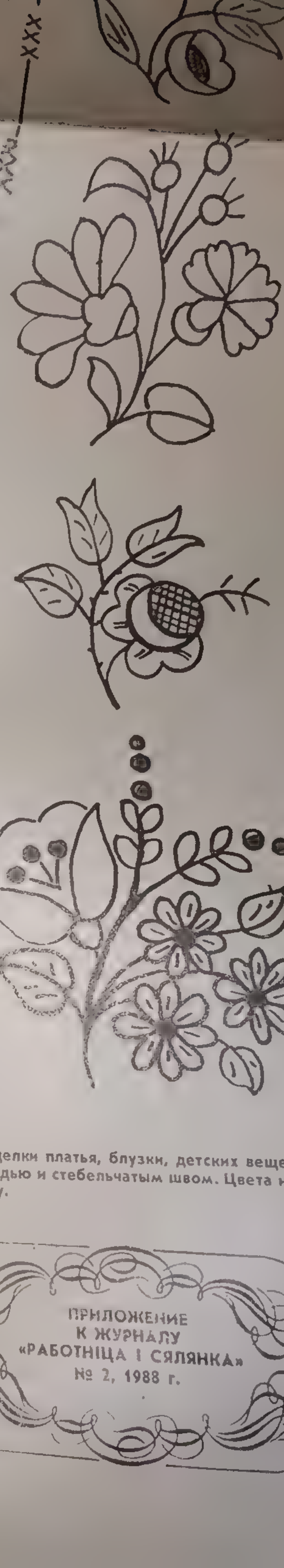
—xxx— 2 дет

-vvv—vvv— 2 дет.









Рисунки для отделки платья, блузки, детских вещей. Вышиваются гладью и стебельчатым швом. Цвета ниток — по своему вкусу.

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 2, 1988 г.

1

3

Сгиб ткани

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

3

ГОТОВИМ ВКУСНО

ИЗ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

РУЛЕТ «СТУДЕНЧЕСКИЙ»

Говядину, свинину, размоченный в молоке пшеничный хлеб, репчатый лук пропускают через мясорубку два раза. Добавляют взбитые яйца, солят, перемешивают, придают форму рулета и запекают в духовом шкафу. Перед подачей на стол готовый рулет нарезают.

САЛАТ «ФАНТАЗИЯ»

Огурцы, очищенные от семян и кожуры, вареные яйца, рыбу нарезают кубиками, смешивают с отварным рассыпчатым рисом и майонезом. Укладывают в салатник и оформляют компонентами, входящими в состав салата.

САЛАТ ОСТРЫЙ

Плавленый сыр нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанные чеснок и яйца и заправляют майонезом.

ЗАКУСКА «ПЛАНЕТА»

Маринованные огурцы, грибы, ветчину, отварную говядину, отварную курицу, репчатый лук, взятые в равных частях, нарезают соломкой, заправляют томатным соусом, укладывают в салатник и оформляют компонентами, входящими в состав закуски.

СУП МОЛОЧНЫЙ ПО-МОГИЛЕВСКИ

Крахмал разводят водой, добавляют яйцо и размешивают, как на блинчики. Выпекают блинчики толщиной 1—2 мм, охлаждают, нарезают, как на домашнюю лапшу, и готовят молочный суп обычным способом.

СУП МАКАРОННЫЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ

Макароны опускают в кипящий бульон. За 15 минут до их готовности закладывают пассерованные морковь, репчатый лук. Нарезанную брусочками колбасу опускают за 10 минут до готовности супа. При подаче на стол посыпают зеленью укропа и тертым сыром.

ПЕЧЕНЬЕ БЕЛОРУССКОЕ

Картофель отварить, размягчить, прибавить муку, яйца, соду, соль, сахар, масло и замесить крутое тесто. Раскатать, нарезать треугольниками, смазать повидлом, свернуть рогаликами, смазать сверху яйцом и выпекать в горячей духовке 20—25 минут. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

ВАРКА СВЕКЛЫ

Подготовленную свеклу погружают в горячую воду, добавляют уксус. Вода должна покрывать свеклу на 3—4 см. До закипания жидкости процесс варки ведут на сильном огне в посуде с закрытой крышкой, после закипания нагрев уменьшают и процесс варки продолжают при слабом кипении 1 час. Отвар сливают, а свеклу погружают в холодную воду на 20—30 минут и очищают. Такой способ варки сохраняет питательную ценность свеклы и уменьшает срок варки.

ВАРКА БЛЮД ИЗ КРУП

При приготовлении супов и рассольников с перловой крупой ее предварительно замачивают в горячей воде на 30 минут. При варке каш из перловой крупы замачивание крупы удлиняется до 2—3 часов. Крупа набухает и поглощает воду, срок варки сокращается до 20 минут. Замачивать можно рис, пшено и другие крупы, но время замачивания следует уменьшить.

Т. АЛЕКСАНДРОВА,
г. Минск

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

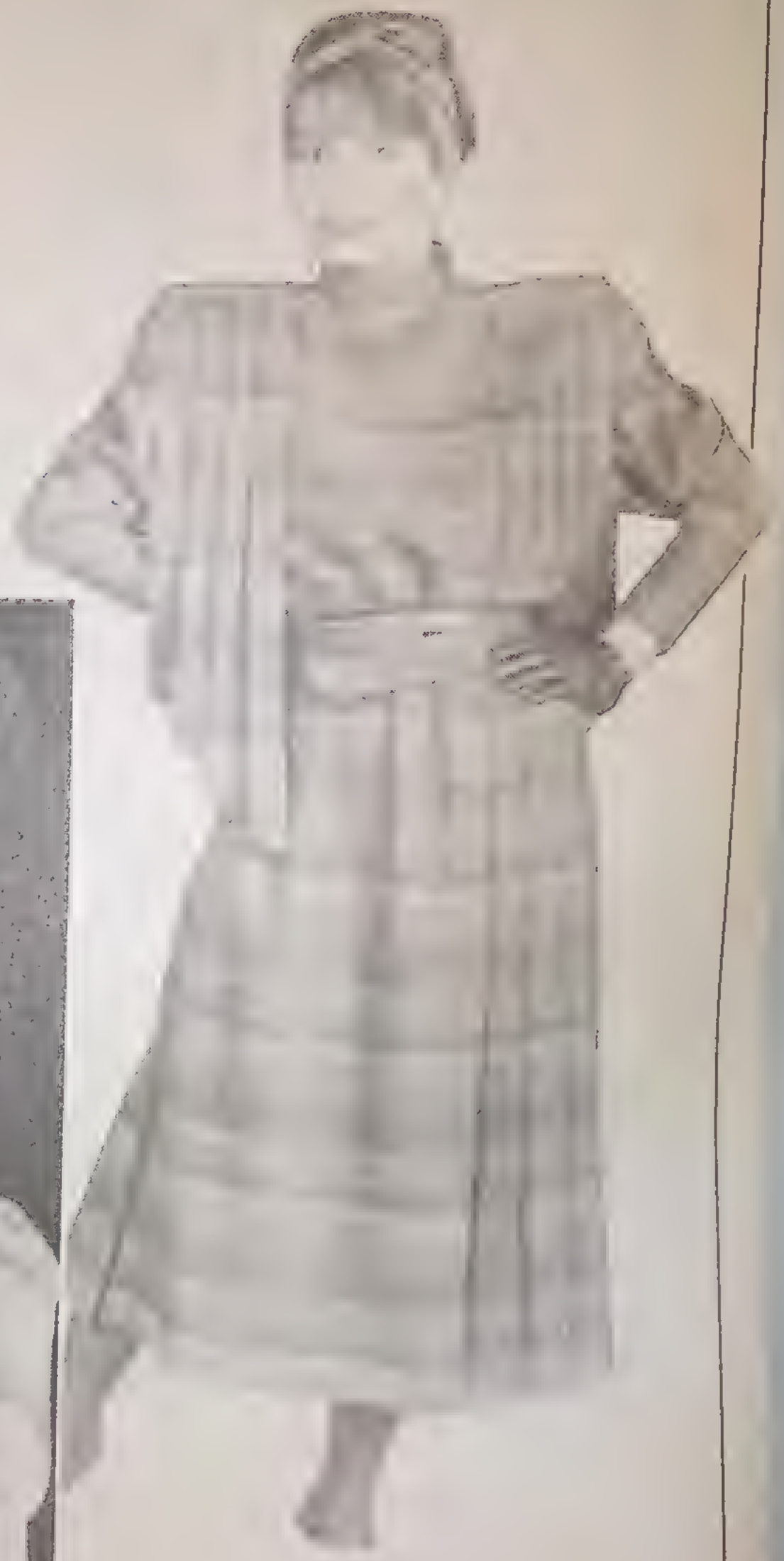
В чайнике кипятят лишь воду для чая или кофе. Моют чайник, добавляя в воду немного соли и уксуса. При образовании накипи в воду кладут кожуру лимона и кипятят 15 минут.

Посуда, в которой готовили рыбу, долго сохраняет специфический запах. Чтобы избавиться от него, нужно протереть кастрюлю или сковороду спитым чаем.

Зеркала и оконные стекла, а также стеклянные банки легче отмыть, растворив в горячей воде немного уксуса. Сильно загрязненное стекло лучше всего протереть лимоном и ополоснуть чистой водой. Стеклянные предметы не следует мыть стиральным порошком или мочалкой из проволоки, чтобы не поцарапать.

Качество яиц можно проверить следующим образом: опустить их в пол-литра воды, растворив в ней 50 г поваренной соли. Свежие яйца сразу же опускаются на дно, недостаточно свежие (двухнедельные) плавают посередине, а лежалые всплывают на поверхность.

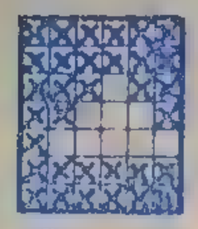
MOM



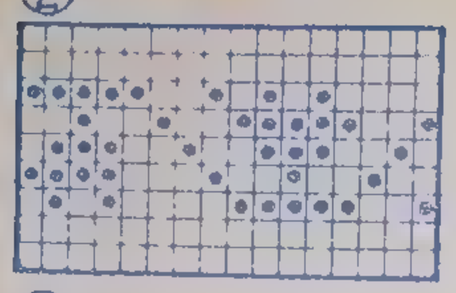
ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

Вязание ведет И. ВРУБЛЕВСКАЯ

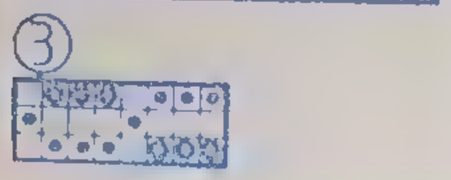
ШАПОЧКА С УШКАМИ



①



②



③

× и ● = темно-коричневый

□ = белый

○ = бежевый

Размер 51

Примерно по 30 г серой, темно-коричневой, средне-коричневой, бежевой и белой пряжи средней толщины. Спицы № 4, крючок № 4.

Узор № 1. При круговой вязке все петли лицевые (чулочная вязка).

Узор № 2. По лицевой и изнаночной стороне все петли лицевые (платочная вязка).

Узор № 3. Норвежский узор выполняется по рисункам (1—3) лицевыми петлями.

Распределение цветной нити и узоров: 2 ряда серыми нитками, 7 рядов — по рис. 1, 2 ряда бежевыми нитками, 9 рядов — по рис. 2, по 2 ряда вязать бежевыми, средне-коричневыми, темно-коричневыми, серыми и белыми нитками, 3 ряда — по рис. 3, по 2 ряда вязать белыми, серыми, темно-коричневыми, а затем 3 ряда светло-коричневыми нитками.

Плотность вязки: 19 петель и 24 ряда = 10 × 10 см.

Основная часть: 96 петель вяжем вкруговую по описанному образцу.

В 25-м ряду равномерно убавить 6 петель, т. е. каждую 16-ю петлю (90 петель). Над местами убавлений в 29-м, 34-м, 36-м рядах тоже провязываем по 2 петли вместе лицевой (72 петли). В 37-м ряду убавить 8 петель (каждую 8-ю и 9-ю провязываем вместе), потом в 38-м и 40-м рядах сделать аналогично (48 петель). В 43-м и 44-м рядах все петли попарно провязываем вместе. Остается 12 петель. Стягиваем их нитью.

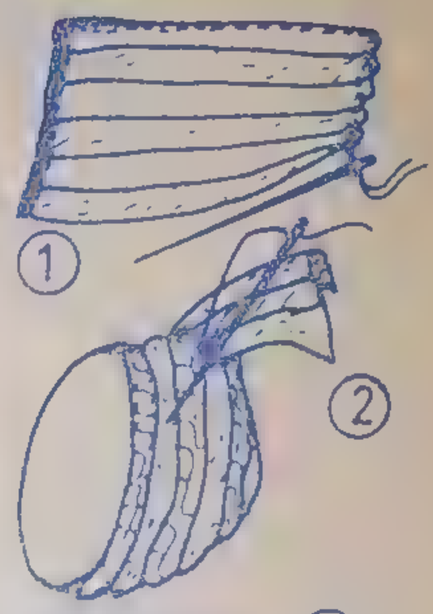
Ушная часть (ушко). Набираем 34 петли и вяжем узором 2 следующим образом:

4 ряда белыми, 2 ряда средне-коричневыми, 2 ряда бежевыми, 4 ряда темно-коричневыми, 3 ряда серыми нитками. При вязании, начиная с третьего ряда, делаем прибавку. Посередине (в 3-м ряду между 17-й и 18-й петлями) на левую спицу вытягиваем петлю и провязываем лицевой. Провязав последние 3 ряда серыми нитками, петли (34 + 13 = = 47 п.) закрыть свободно, не стягивая. Изделие сшиваем по начальному ряду мелкими стежками.

Сборка изделия. От середины задней части шапочки на расстоянии 6 см вправо и влево прикладываем ушко и пришиваем. Серой пряжей обвязываем изделие крючком: * в каждую 3-ю петлю 1 столбик без накида, 1 лико (т. е. 3 воздушные петли столбиком без накида закрепляем в первую воздушную петлю). От * — повторяем.

Завязку из 12 воздушных петель вяжем из серой нити. Один конец прикрепляем к шапочке, на второй прикрепляем помпон диаметром 3 см.

ШАПОЧКА-ЧАЛМА



①

②

③

Размер 58

100 г толстой пряжи из искусственного волокна, спицы № 6.

Узор 1. Чулочная вязка: по лицевой — лицевые, по изнаночной — изнаночные.

Узор 2. Изнаночная гладь: по лицевой — изнаночные, по изнаночной — лицевые.

Узор 3. Скрещивание. Сначала в пятом ряду, потом в каждом восьмом 4 петли скрещиваем влево следующим образом: 2 петли снимаем на вспомогательную спицу и оставляем перед изделием, следующие две петли провязываем лицевыми, потом провязываем петли со вспомогательной спицы. В остальных рядах вязать чулочной вязкой.

Плотность вязки: 16 петель и 21 ряд = 10 × 10 см. Основная часть. 1 кромочная, *1 изнаночная, 4 лицевых и 3 изнаночных. От * повторяем 3 раза. В конце ряда 1 изнаночная, 4 лицевых, 1 изнаночная, кромочная. На четырех лицевых петлях выполняем узор 3, а остальные петли провязываем узором 2. После 15-го скрещивания провязываем еще 4 ряда, потом туго закрываем петли.

Планочка. Набрать 22 петли и вязать таким образом: 1 кромочная, 1 изнаночная, 4 лицевые, 3 изнаночные, 4 лицевые, 3 изнаночные, 4 лицевые, 1 изнаночная, 1 кромочная. Вяжется, как и основная часть, после трех скрещиваний провязываем 4 ряда и закрываем петли.

Основную часть складываем пополам в длину и сшиваем (это будет середина переда). Потом стягиваем изделие, предварительно прошив его двумя рядами стежков возле шва (рис. 1). Планочку, слегка присборив, прикрепляем по стянутой части примерно на расстоянии 7 см от верхнего края (рис. 2). Второй конец закрепляем на изнаночной стороне, тоже слегка присборив (рис. 3).

О НАРЯДНОЙ БЕЗРУКАВКЕ

В 12-м номере журнала за прошлый год в описании вязки безрукавки допущена неточность. Мичанка Г. Савич разобралась в вязании и дает поправку на листе выкройки.

ПОВЯЗКА С ПРЯЖКОЙ

Размер 54

80 г меланжевых ниток средней толщины в 2 сложения. Спицы № 6, пряжка диаметром 6 см.

Число петель кратное 4 плюс 1 петля.

1 ряд: чередуются 2 лицевые, 2 изнаночные, в конце 1 лицевая.

2 ряд: чередуются 2 изнаночные, 2 лицевые, в конце ряда 1 изнаночная.

Повторяем 1—2 ряды.

Набрать 21 петлю и провязать полоску длиной 60 см. Затем все петли закрыть. На один конец пришивается пряжка, а другой конец протягиваем через пряжку и несколькими стежками закрепляем.

Перевод с венгерского
В. ОЛЬШЕНКОВСКОЙ.

СВОЙСТВА МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА

О чудесных свойствах молока матери науке должно быть известно всё. Давно уже ученые постигают куда более сложные секреты человеческого организма. Но тем удивительнее открытие, сделанное в Ташкентском медицинском институте: оказывается, материнское молоко переваривается... отнюдь не в желудке новорожденного. Где же?

Суть открытия в том, что молоко матери, минуя желудок, расщепляется на белки в почке малыша. Белки непосредственно всасываются в кровь. Почка оказывается сразу после рождения человека самым сильным органом и, пока не окрепнет система пищеварения, берет на себя «чужую» роль. Понимание этого дает принципиально новый подход в изучении, лечении и профилактике детских болезней. Ведь и поныне часть недугов медики ищут там, где их быть не может, например, в желудке.

Вспомним: когда впервые заболевает ребенок? Чаще всего после того, как его отрывают от груди. В материнском молоке содержится немало «противоядий» против десятков напастей. Корь, ветрянка, оспа... Лучше всяких прививок ограждает от них молоко матери. Оно способствует правильному росту, нормальному развитию ребенка, словом, оно уникально и ничем другим не заменимо.

Организм ребенка без материнского молока уязвим для любой болячки. И не стоит надеяться здесь на молоко коровы, которым разбавляют искусственные смеси,— оно полностью лишено иммунных свойств, чуждо для ребенка. Вот почему никоим образом нельзя женщине отказываться от кормления грудью. А ведь часто делают это из эгоистических соображений!

Ну, а если молодая мама в силу болезни или других независящих от нее причин не может кормить грудью — как быть?

Задача пищевой промышленности, медицины — максимально приблизить свойства искусственных смесей к составу грудного молока. Однако никаких серьезных исследований в этой области пока не ведется. Второе, более реальное направление — создание донорской службы.

...Молоко матери. Сколько же чудесных свойств у него! А сколько из них не разгадано! В ходе экспериментов ученые столкнулись с фактами, пока необъяснимыми: в зависимости от состояния здоровья малыша меняется и состав материнского молока, которое тут же «готовит» и лекарство против недуга. Каким образом идет этот обмен информацией! Разгадка тайны еще впереди...

МОРЖЕВАНИЕ

В последнее время много говорят о лечебных свойствах купания в ледяной воде. Утверждают, что ледяная купель может избавить от насморка, ангины, бронхита, радикулита не только взрослых, но и детей. А как же медики относятся к подобным процедурам? Доктор биологических наук Е. Черник и доктор медицинских наук В. Матов считают:

— Еще в далеком прошлом особенности терморегуляции организма детей и подростков породили две точки зрения на то, целесообразно ли чрезмерно воздействовать на него холодом. Сторонники такой процедуры утверждали, что это почти необходимое условие воспитания детей. При этом ссылались на обычаи обтирать новорожденных снегом, обливать маленьких детей холодной водой, купать в утренней росе, которые существовали у сибирских народов.

Противники купания в ледяной воде считали, что очень здоровые дети могут выдержать такой эксперимент. Но он может и повредить им, если учесть закон природы, согласно которому живое существо, чем оно моложе, тем менее способно противостоять внешнему холоду.

С точки зрения современной науки, граничные холодовые нагрузки требуют чрезвычайного напряжения всех защитных сил организма детей и подростков. Часто это напряжение приводит к печальным результатам. Это так называемая цена приспособления. Наиболее слабым в таких ситуациях оказывался головной мозг. Поэтому мы считаем граничные холодовые нагрузки нецелесообразными для подрастающего организма. Для детей и подростков более подходят иные формы закаливания: зимой — обтирание, ванны для ног, обливание, летом — купание в реках, озерах и море.

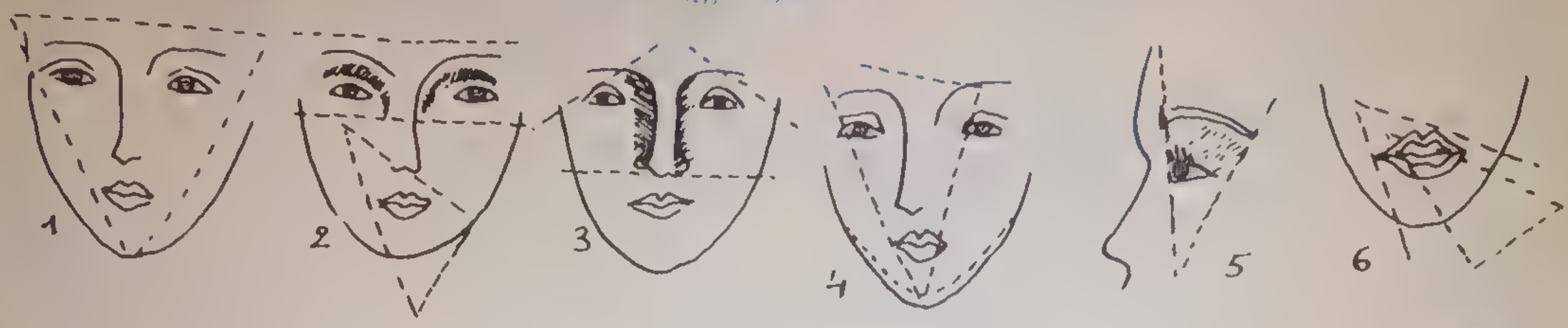
Одно закаливание не решает задачи воспитать физически здорового человека. Здоровье, можно сказать, держится на трех китах: физической активности, рациональном питании и закаливании. Только сочетание всех трех компонентов ведет к успеху. Что же касается закаливания, то в последнее время оно стало модным у детей и взрослых. Некоторые считают, что чуть ли не все воспитание надо строить на закаливании. Это, конечно, неправильно.

Использование средств и методов физической культуры должно базироваться на научных данных. Опыт одиночек, отдельных семей, конечно, важен, потому что иллюстрирует общие положения. Но он может быть и далеко не типичным, не характерным, поскольку индивидуальные особенности организма человека достаточно разнообразны. И если одному купание в ледяной воде помогло избавиться от гипертонии, то другому оно может повредить, обострив это заболевание. Потому моржевание можно рекомендовать далеко не всем, и оно не является обязательным компонентом закаливания.

Моржевание же для детей недопустимо. Известно, что любое экстраординарное воздействие на ребенка вынуждает его организм напряженно адаптироваться, затрачивая на это много сил. В результате замедляется и качественно изменяется его развитие и взросление. К тому же купание в проруби, обливание ледяной водой не предохраняют детей от опасных инфекций.

КОРРЕКЦИЯ ГРИМОМ

ШИРОКОЕ ЛИЦО. Нужно использовать розовую пудру или румяна на два тона темнее естественного



цвета кожи. Накладывать пудру и румяна начинают от скул к вискам и вниз к подбородку под острым углом. Лицо сразу же покажется более узким и выразительным.

ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫЕ ГЛАЗА. Тени темного цвета следует наносить в направлении от внутреннего угла глаза к внешнему. Начинать у переносицы и вести линию к наружному краю, постепенно переходя к более мягким тонам. Линию бровей удлинить до носа, но чуть заметно, лучше всего мягким карандашом (который можно растирать). Обводя контуры глаза, начинать с внутреннего угла и доводить линию до конца.

ШИРОКИЙ НОС. Чтобы нос казался у́же, на боковые стенки и крылья носа наносят темную пудру, а посередине от переносицы до кончика — светлую. Переход от одного тона к другому должен быть незаметным. Рекомендуется выполнять эту процедуру не пуховкой, а пальцем.

ОСТРЫЙ ПОДБОРОДОК. Посередине нанести темную пудру, а по бокам — светлую.

ДРЯБЛЫЕ ВЕКИ. Сильный, яркий грим слишком бросается в глаза. Поэтому для дряблых или набрякших век лучше употреблять матовые тени. На верхнюю часть века над складкой наносят тени темного оттенка, а на нижнюю — более светлые. Контуры глаз обводят тонкой линией под цвет теней. Ресницы подчеркивают тушью.

МАЛЕНЬКИЙ РОТ И ТОНКИЕ ГУБЫ. Контуры губ обводят светлым (даже белым) карандашом, а затем наносят помаду. Молодым женщинам рекомендуется помада нежно-розового или бледно-абрикосового цвета. Оформленные таким образом губы будут казаться более пухлыми и крупными.

ПРОТИВ МОРЩИН

Многие зарубежные косметологи с успехом используют особый прием массажа — пощипывание. Его можно применять и в домашних условиях в виде самомассажа. Достаточно уделять этой процедуре всего по три минуты утром и вечером. Большим и указательным пальцами пощипывают кожу так, чтобы захватывать и находящиеся под ней мышцы и ткани. Начинают пощипывание с подбородка, затем переходят на щеки по направлению к ушам. Другая линия — от носа через скулы к вискам. Проделывая эту операцию, необходимо следить за расположением мышц. После массажа кожа становится свежей и упругой.

ЗАБУДЬТЕ ЗАПАХ НАФТАЛИНА!

Нафталин для борьбы с молью начал применяться в 1887 году. За 100 лет досаждающая нам платяная моль стала полностью устойчивой к этому яду. Правда, бабочек моли нафталин все еще, хотя и слабо, но отпугивает. А гусеницы, которые собственно и повреждают шерстяные изделия, не чувствительны к нему. Не реагирует на этот яд и ковровый жук (кожеед).

Но как было зафиксировано ЭКСПЕРТНЫМ ЗАКЛЮЧЕНИЕМ КОМИТЕТА ПО КАНЦЕРОГЕННЫМ ВЕЩЕСТВАМ ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР, НАФТАЛИН, КОТОРЫМ В БЫТУ ПОЛЬЗУЮТСЯ БЕСКОНТРОЛЬНО И В ОГРОМНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ, ОБЛАДАЕТ КАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ, то есть может способствовать возникновению у человека злокачественных опухолей. На этом основании с ЯНВАРЯ 1988 ГОДА ПО РЕШЕНИЮ ОРГАНОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРЕКРАЩАЕТСЯ ПРОДАЖА НАФТАЛИНА НАСЕЛЕНИЮ.

Взамен нафталина отечественная промышленность производит современные высокоэффективные препараты для борьбы с молью и ковровым жуком. Это препараты фумигационного действия — для обработки одежды, хранящейся в шкафах, чемоданах, на антресолях, и жидкие препараты контактного действия для обработки ковров, обивки мебели, теплой обуви.

Один из лучших препаратов фумигационного действия — «Молемор». Это удобные полимерные пластинки в гигиенической упаковке, которые сохраняют свое действие в шкафу не менее 6 месяцев. Производится «Молемор» пока в небольших количествах, в основном потому, что торговля заказывает известный всем ходкий нафталин и не решается делать заявки на новые препараты. Мало уступают «Молемору» таблетки «Дезмоль», выпускаемые в больших количествах. Они защищают одежду от моли в шкафу не менее 4 месяцев. Поступает в продажу и «Антимоль». При пользовании этим средством удается уничтожить около 99 % гусениц, а таблетки в шкафу нужно менять каждые две недели.

С 1988 года будет выпускаться препарат универсального действия «Фоксид». Он уничтожает моль, коврового жука и даже постельных клопов. Для борьбы с молью и кожеедом предназначен жидкий препарат — «Керацид». Все перечисленные средства расфасованы в полимерные флаконы с распылительным колпачком.

В 1988 году поступит в продажу антимольный препарат контактного действия в аэрозольной упаковке «Дифокс». Кроме того, в больших количествах выпускается средство для чистки и обивки мебели «Ковроль». Он уничтожает гусениц моли и личинок кожееда в момент обработки и на длительное время после чистки защищает вещи от этих насекомых.

В заключение два очень важных замечания. Во-первых, все описанные препараты эффективны в том случае, если применять их в соответствии с приведенными на этикетке рекомендациями. Во-вторых, препараты эти безвредны для человека и домашних животных, но при одном условии — скрупулезном соблюдении мер предосторожности, также приводимых на упаковке.

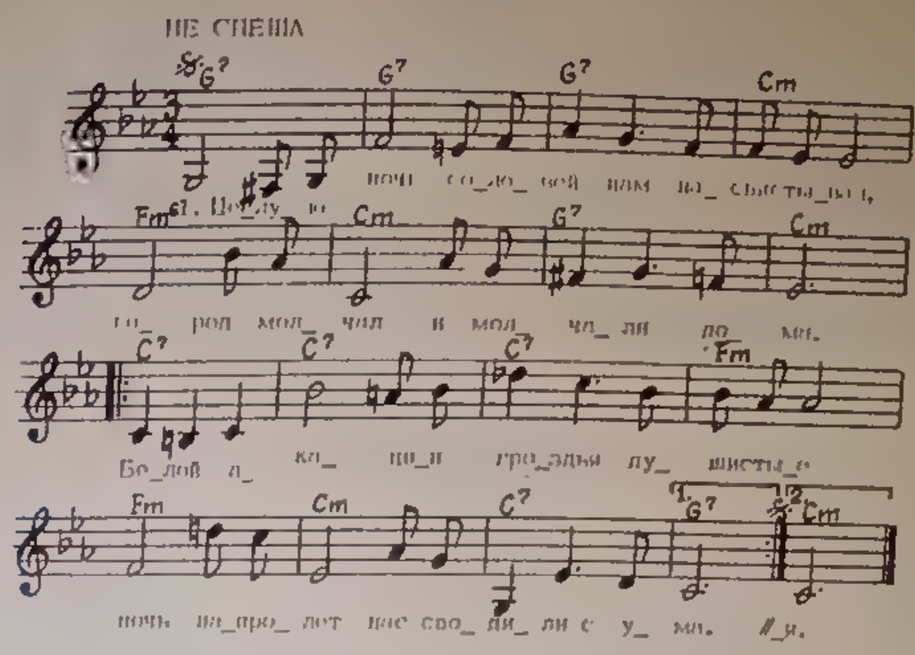
(Журнал «Здоровье»)

Рисунок для вышивки скатерти и салфеток подготовлен М. Покиданец (журнал «Радянська жінка»).

РОМАНС

Из телефильма «ДНИ ТУРБИНЫХ»

Слова М. МАТУСОВСКОГО — Музыка В. БАСНЕРА

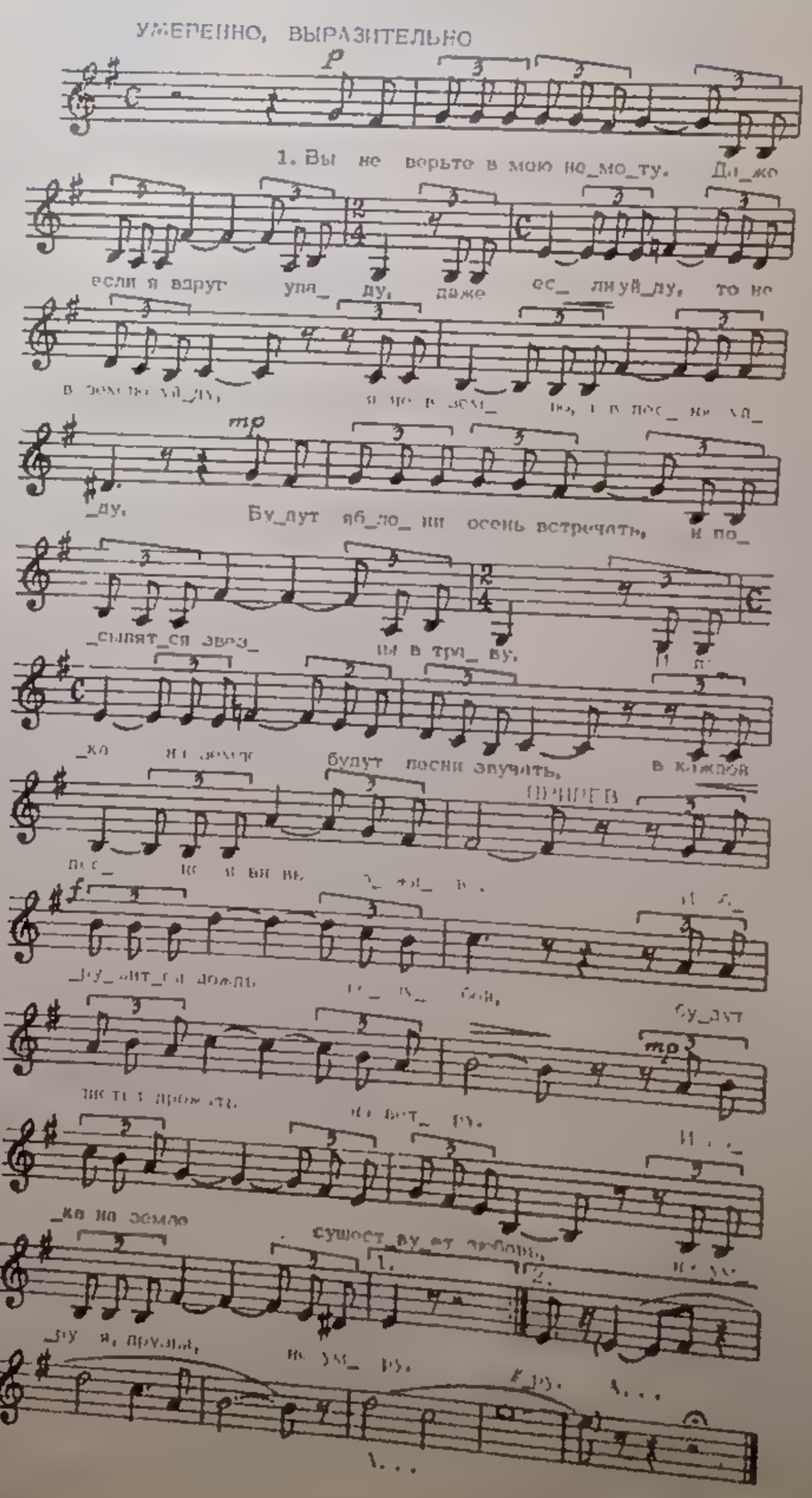


Целую ночь соловей нам насвистывал,
Город молчал, и молчали дома.
Белой акации гроздья душистые
Ночь напролет нас сводили с ума.
Сад весь умыт был весенними ливнями,
В темных оврагах стояла вода.
Боже! Какими мы были наивными!
Как же мы молоды были тогда!

Годы промчались, седыми нас делая.
Где чистота этих веток живых!
Только зима да метель эта белая
Напоминают сегодня о них.
В час, когда ветер бушует неистово,
С новою силою чувствую я:
Белой акации гроздья душистые
Невозвратимы, как юность моя.

И ПОКА НА ЗЕМЛЕ СУЩЕСТВУЕТ ЛЮБОВЬ

Слова Р. РОЖДЕСТВЕНСКОГО — Музыка И. ЛУЧЕНКА



Вы не верьте в мою немоту.
Даже если я вдруг упаду,
Даже если уйду, то не в землю уйду,
Я не в землю, а в песню уйду.

Будут яблони осень встречать,
И посыпятся звезды в траву.
И пока на земле будут песни звучать,
В каждой песне я вновь оживу.

ПРИПЕВ: И обрушится дождь голубой,
Будут листья дрожать на ветру.
И пока на земле существует любовь,
Не умру я, друзья, не умру.

Пусть в долину помчатся ручьи,
Пусть очнутся в садах соловьи.
Я люблю эту жизнь, и все песни свои
Я пою ради этой любви.

Вы не верьте в мою немоту.
Даже если я вдруг упаду,
Даже если уйду, то не в землю уйду,
Я не в землю, я в песню уйду.

ПРИПЕВ: И обрушится дождь голубой,
Будут листья дрожать на ветру.
И пока на земле существует любовь,
Не умру я, друзья, не умру.

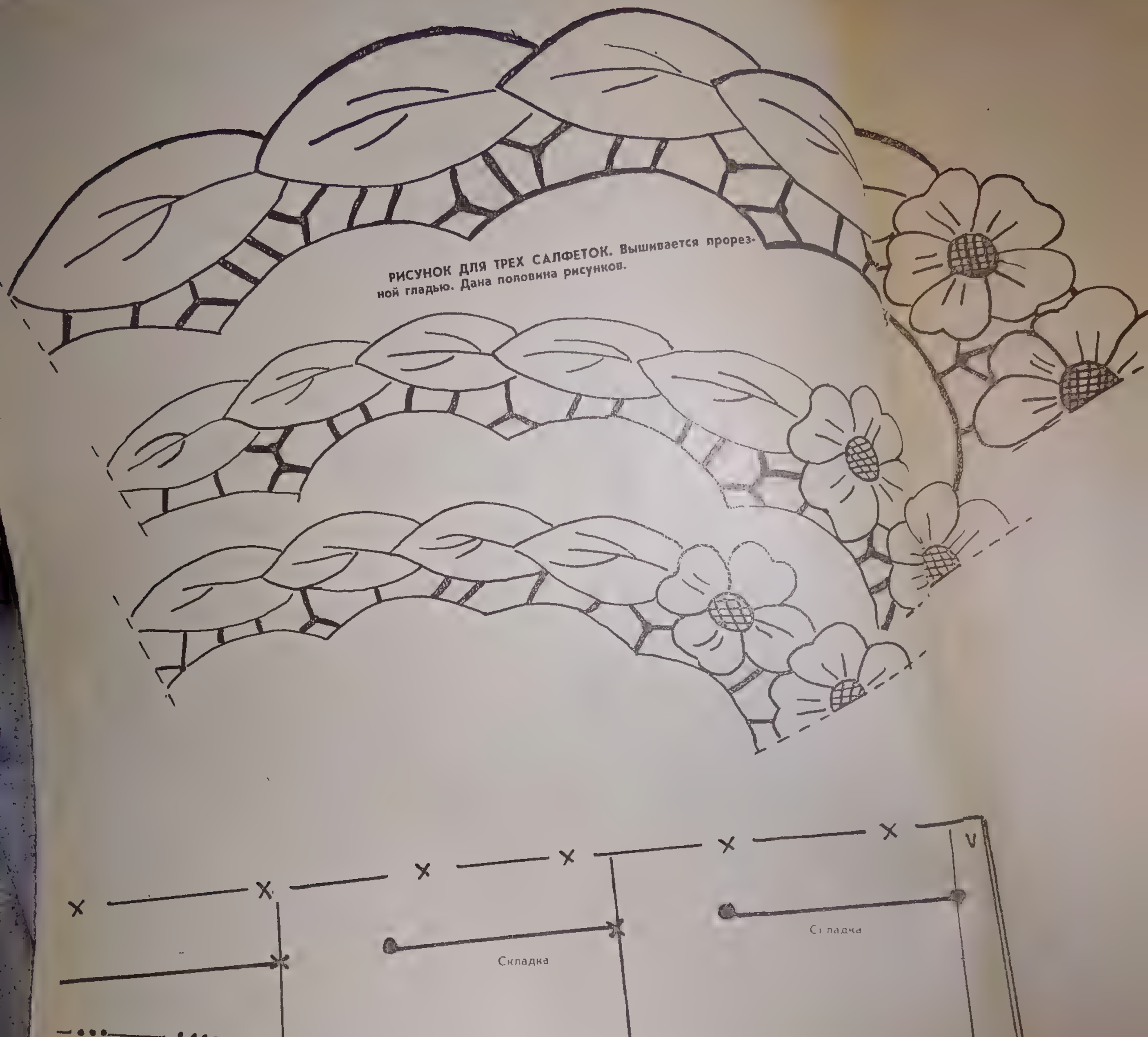


РИСУНОК ДЛЯ ТРЕХ САЛФЕТОК. Вышивается прорезной гладью. Дана половина рисунков.

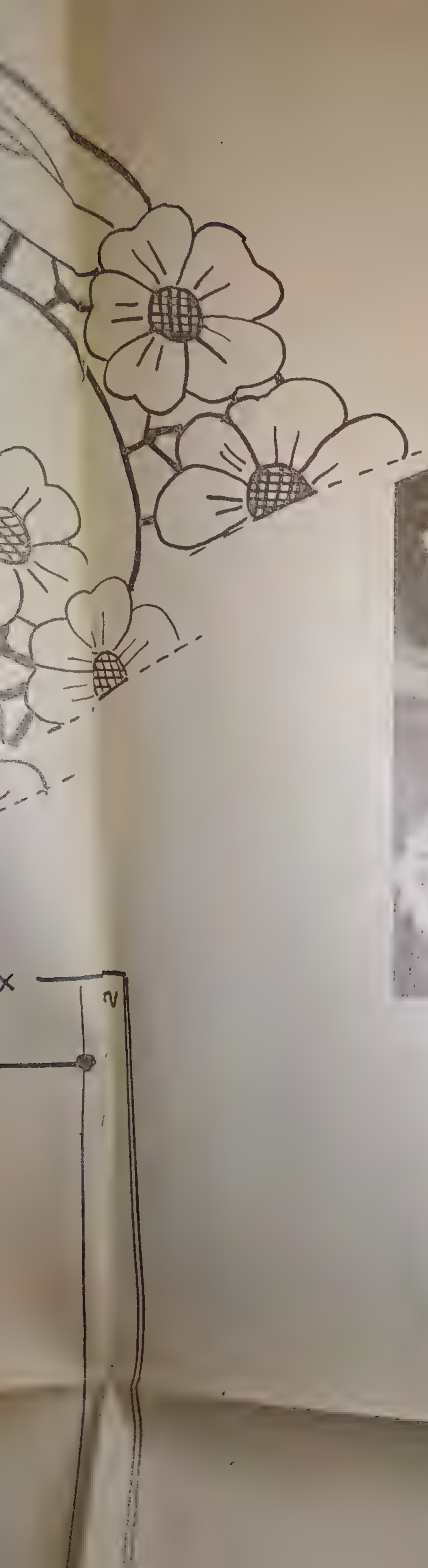
Складка

Складка

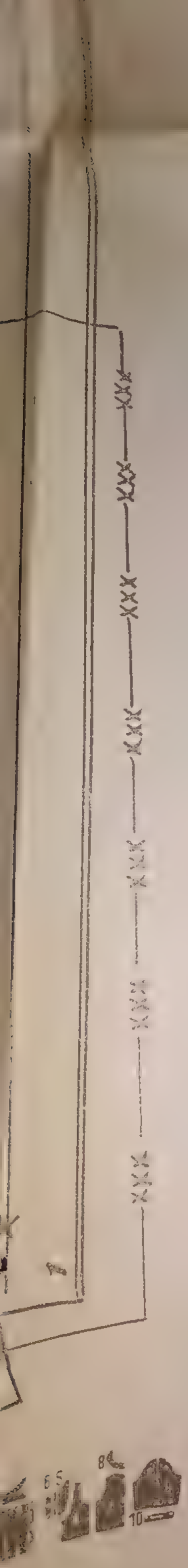
Складка

Кроить по косой

ВЫКРОЙКА 11



Общий вид.



ЮБКА И БЛУЗОЧКА ДЛЯ ДЕВОЧКИ.

Размер 16.

Расход ткани: на юбку — 0,75 при ширине 140 см,
на блузочку — 0,85 при ширине 90 см.

Выкройка дана без припусков на швы.

Условные обозначения:

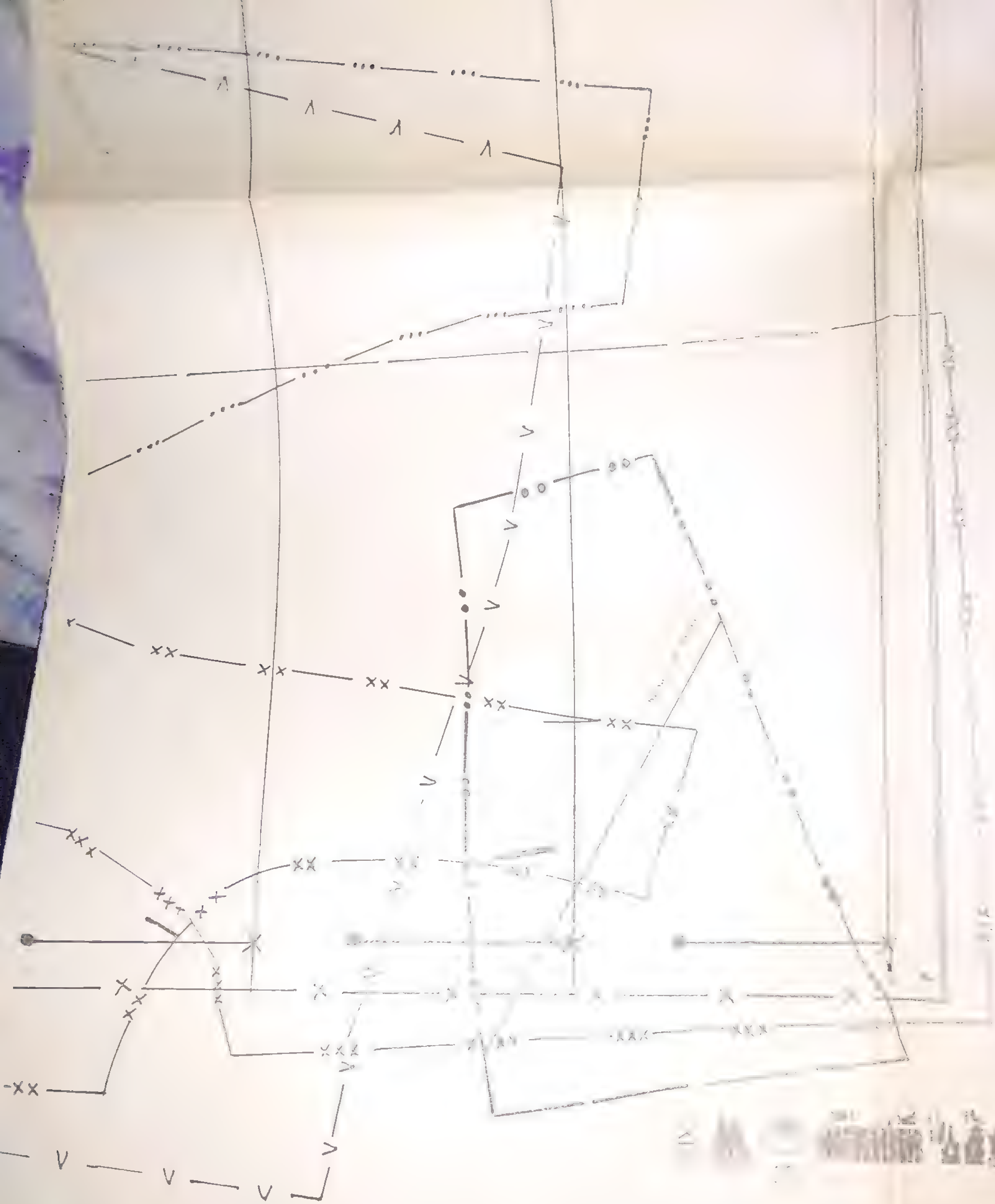
ЮБКА

1. Переднее и заднее полотнище юбки — x — x — 1 дет.
2. Кокетка переднего полотнища юбки (двойная) — oo — 1 дет.
3. Кокетка заднего полотнища юбки (двойная) — ooo — 1 дет.

БЛУЗОЧКА

4. Перед — xx — xx — 1 дет.
5. Вставка переда — o — o — o — 2 дет.
6. Планка застежки — / — / — 1 дет.
7. Спинка — xxx — xxx — 1 дет.
8. Воротник — // — // — 2 дет.
9. Рукавчик — v — v — v — 2 дет.
10. Манжета — /// — /// — 2 дет.

Кокетки юбочки кроить в два слоя по косой. Бретельки (по 30/3,5 см) пришить к кокетке заднего полотнища и пристегнуть спереди на пуговицы. В ткани для полочинок вставки переда застрочить по лицевой стороне по 4 защипа.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 3, 1988 г.

НАРЯДНАЯ БЕЗРУКАВКА

1 ряд: кромочная, 1 изнаночная, 1 лицевая *5 изнаночных, 1 петлю снять, не провязывая, 3 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю, 1 накид, 1 лицевая (всего 5 накидов и 5 лицевых поочередно), 1 накид, затем 1 петлю снять, 3 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю, * кромочная.

2—4 ряды: вязать по рисунку, т. е. так, как «смотрят» петли. На участке от * до * 13 изнаночных и 5 лицевых.

5 ряд: вязать по записи 1-го ряда.

6—8 ряды: вязать, как ряды 2—4.

9 ряд: кромочная, 1 изнаночная, 1 лицевая * 1 накид, 1 лицевая (всего 5 накидов и 5 лицевых поочередно), 1 накид, 1 петлю снять, 3 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю, 5 изнаночных, 1 петлю снять, 3 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю * кромочная.

10—12 ряды: вязать, как ряды 2—4.

13 ряд: кромочная, 1 изнаночная * 1 петлю снять, 3 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю, 1 накид, 1 лицевая (всего 5 накидов и 5 лицевых поочередно), 1 накид, 1 петлю снять, не провязывая, 3 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю, 5 изнаночных * 1 лицевая, кромочная.

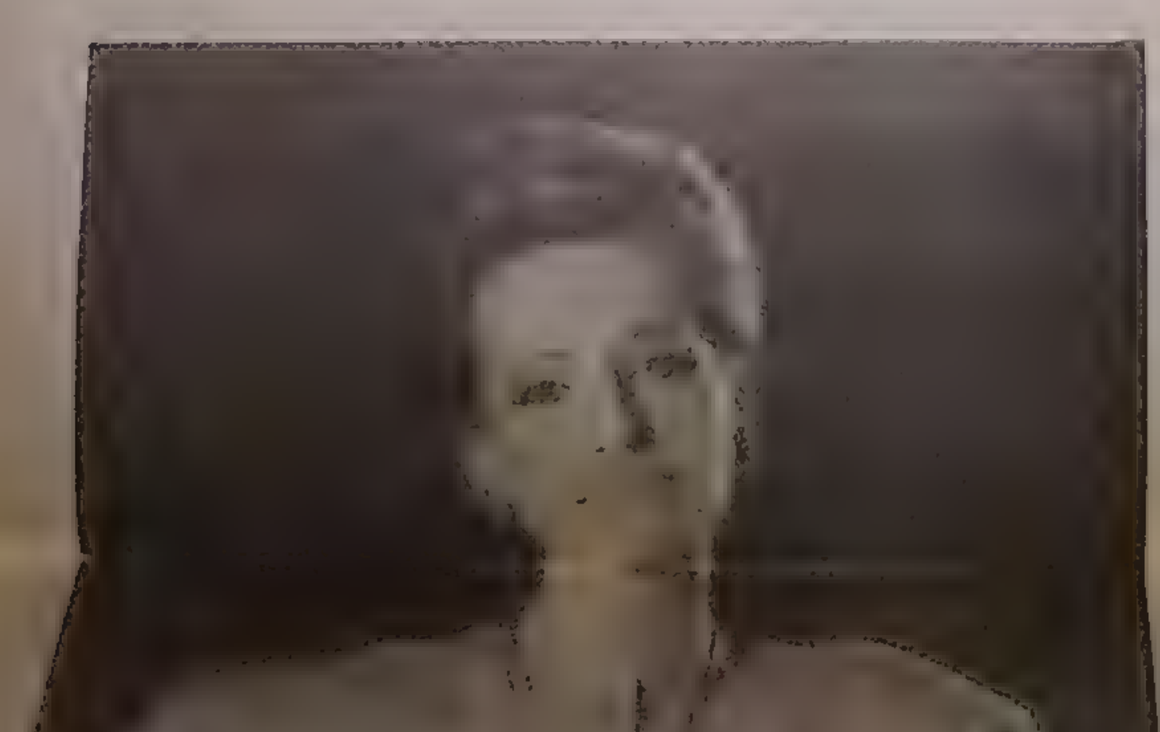
14—16 ряды: вязать, как ряды 2—4.

17 ряд: кромочная, 1 изнаночная * 1 петлю снять, не провязывая, 3 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю, 5 изнаночных, 1 петлю снять, не провязывая, 3 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю, 1 накид, 1 лицевая (всего 5 накидов и 5 лицевых поочередно), 1 накид * 1 лицевая, кромочная.

18—20 ряды: вязать, как ряды 2—4.

21 ряд: повторять с 5-го ряда.

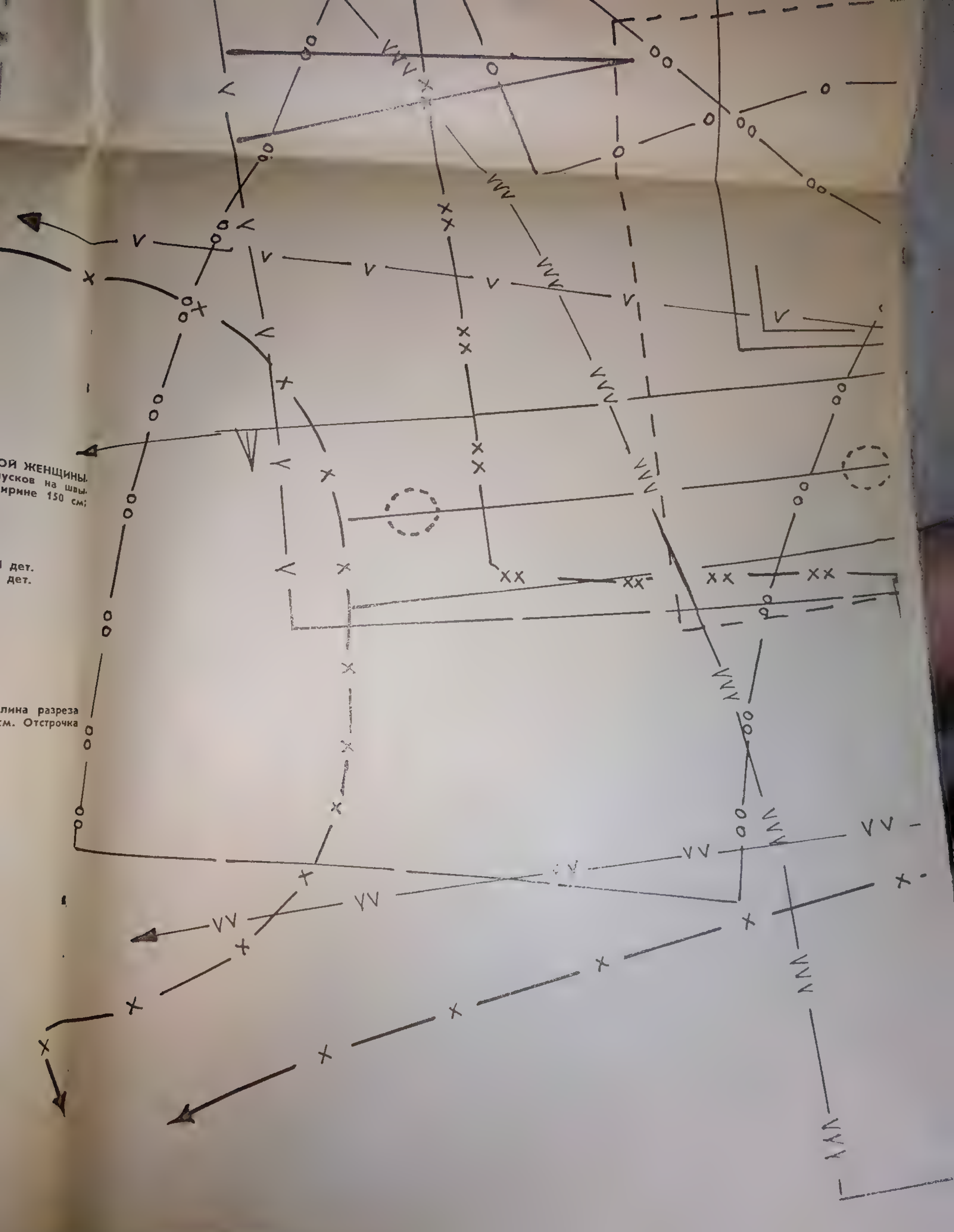
Вязка по записи между знаками * — * повторяется. Число петель узора кратно 18; + 2 петли для симметрии + 2 кромочные.

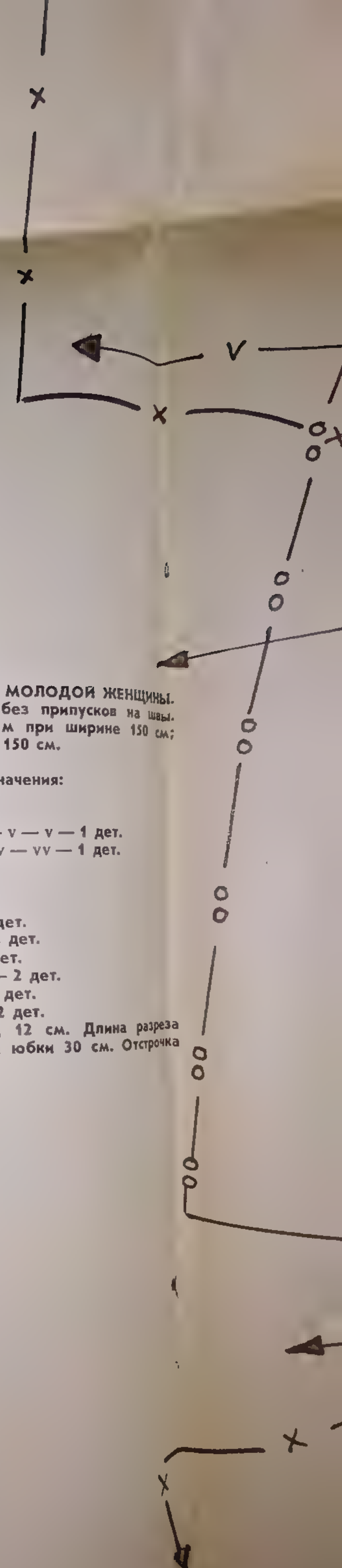


ОЙ ЖЕНЩИНЫ.
пусков на швы.
ирине 150 см;

дет.
дет.

лина разреза
см. Отстрочка





ПЛАТЬЕ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ ДЛЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ. Выкройка дана на 44 размер без припусков на швы. Расход ткани: на юбку — 0,95 м при ширине 150 см; на блузку — 1,35 м при ширине 150 см.

Условные обозначения:

ЮБКА

1. Переднее полотнище юбки — v — v — 1 дет.
2. Заднее полотнище юбки — vv — vv — 1 дет.

ЖАКЕТ

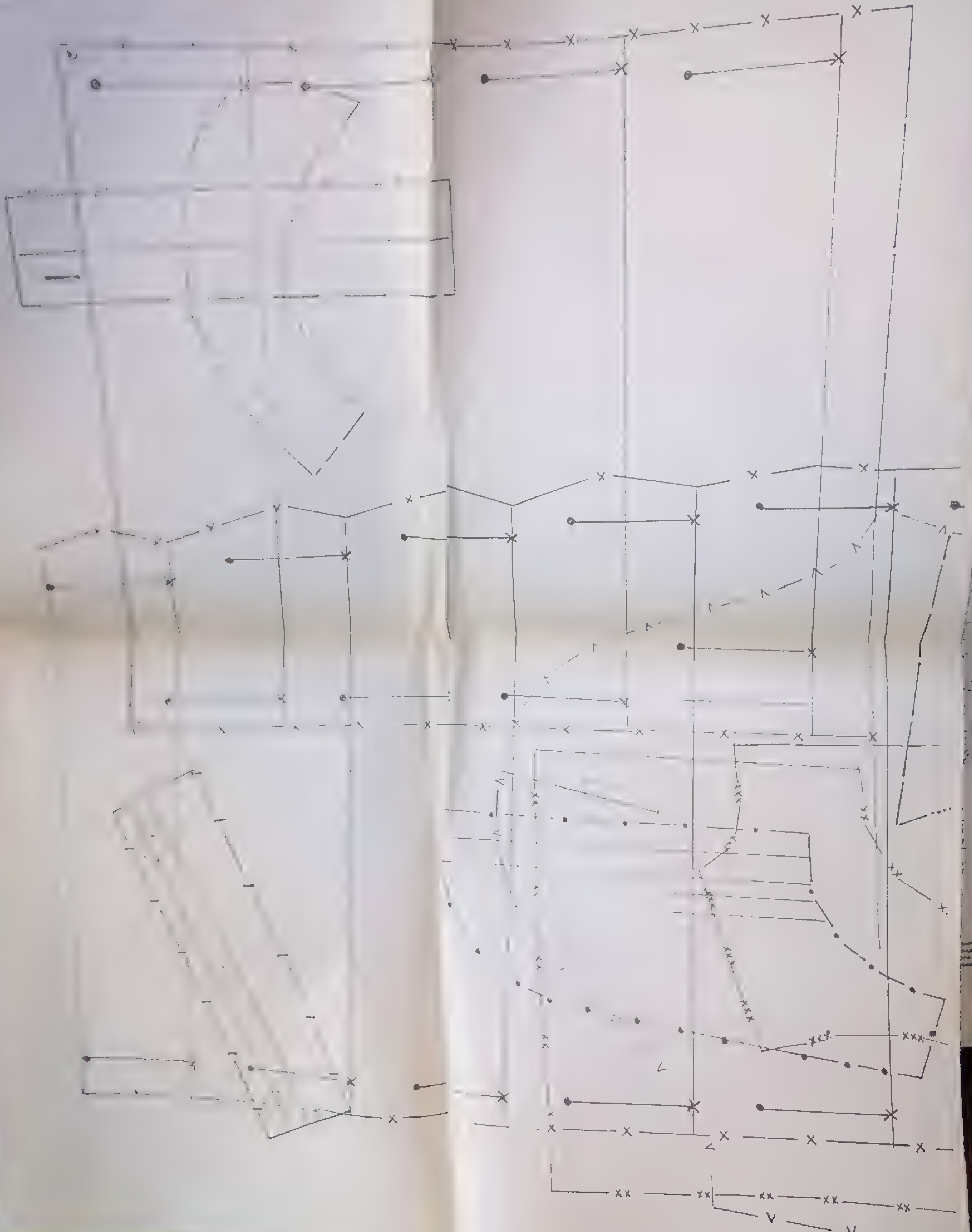
1. Полочка — x — x — 2 дет.
2. Карман — — — — — — — 2 дет.
3. Клапан кармана — / — / — 2 дет.
4. Спинка — xx — xx — xx — 1 дет.
5. Баска полочки — o — o — o — 2 дет.
6. Баска спинки — oo — oo — 1 дет.
7. Рукав — vvv — vvv — vvv — 2 дет.

Пояс юбки 82×2,5 см, заход 12 см. Длина разреза в середине заднего полотнища юбки 30 см. Отстрочка блузки вкрай

—— —— —— сгиб ткани

ВЫКРОЙКА I

ЫКРОЙКА 11



Складка

Долевая нить

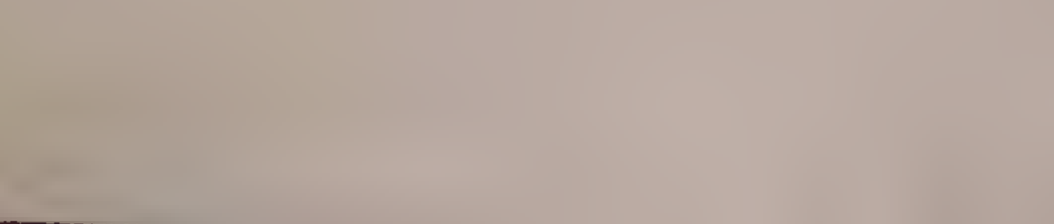
Защипы

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
РАБОТНИЦА И СЕЛЯЧКА»

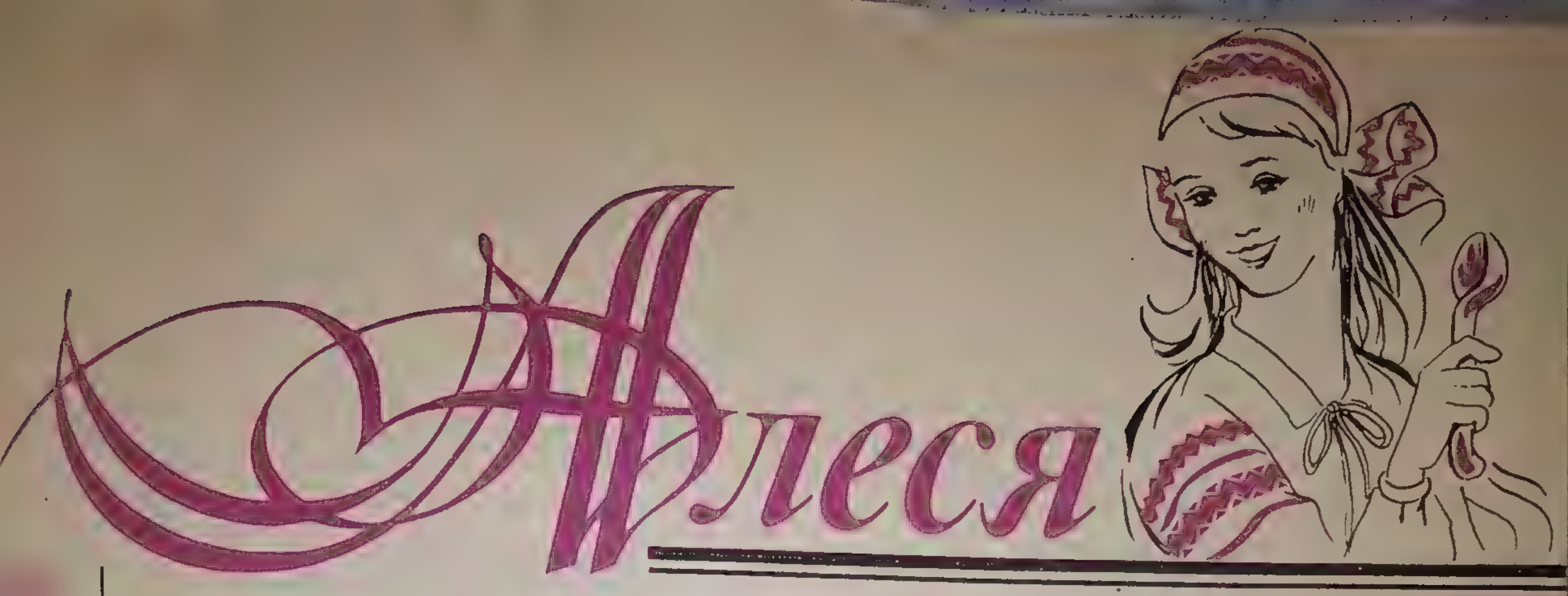
ВЫКРОЙКА 1

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 3, 1988 г.

Долевая нить



ВЫКРОЙКА 1



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

5

1977 г.

ГОТОВИМ ВКУСНО

САЛАТЫ

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ИЗ ТВОРОГА

Протертый через сито творог смешивают со сметаной, добавляют растертый с солью чеснок и мелко нарубленный лук. Затем солят, перчат по вкусу. Полученную массу тщательно вымешивают. При подаче на стол украшают зеленью.

При использовании тощего творога можно добавлять 10 г сливочного масла, соответственно уменьшив количество творога.

Продукты: творог жирный — 75 г, лук зеленый или репчатый — 15 г, чеснок — 1 г, сметана — 10 г, зелень — 5 г, соль, специи — по вкусу.

«ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

Сыр натирают на терке, добавляют мелко нарубленное яйцо, зеленый лук и чеснок, заправляют солью, перцем и майонезом. Затем все перемешивают. При подаче на стол украшают зеленью.

Продукты: сыр голландский — 20 г, яйцо — 1 шт., лук зеленый — 20 г, чеснок — 4 г, майонез — 25 г, зелень — 5 г, соль, специи — по вкусу.

ПОМИДОР «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Помидоры средней величины с вынутыми сердцевинами наполняют творогом, протертым со сметаной, мелко нарубленным чесноком, солью, перцем и укропом.

Продукты: помидоры свежие — 60 г, творог — 50 г, сметана — 45 г, чеснок — 4 г, укроп, соль, специи — по вкусу.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Свежие помидоры промывают и выемкой удаляют часть сердцевины. Салат латук промывают и мелко рубят. Сыр натирают на мелкой терке. Мякоть помидоров перемешивают с рубленым салатом, тертым сыром, мелко нарубленной зеленью. Затем заправляют майонезом, солью и перцем. Полученной массой фаршируют помидоры. При подаче на стол украшают зеленью.

Продукты: помидоры свежие — 100 г, салат латук — 10 г, сыр — 25 г, майонез — 15 г, зелень — 10 г, соль, специи — по вкусу.

ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

Сушеные грибы промывают, заливают водой на три-четыре часа, затем отваривают, шинкуют соломкой. Соленые огурцы нарезают ромбиками или соломкой (если огурцы крупные, их очищают от кожицы) и припускают. Лук, шинкованный соломкой или полукольцами, и муку пассеруют. Затем все перемешивают и обжаривают на растительном масле. При подаче на стол украшают зеленью.

Продукты: грибы сушеные — 20 г, масло растительное (для пассеровки грибов, лука, муки) — 20 г, лук репчатый — 40 г, мука пшеничная — 1 г, масло растительное (для заправки) — 10 г, огурцы соленые — 35 г, зелень — 5 г, соль, перец — по вкусу.

«МАЙСКИЙ»

Очищенную белокочанную капусту и редис шинкуют соломкой, добавляют соль, сахар, лимонную кислоту, растительное масло и тщательно перемешивают. При подаче на стол оформляют черешней или клубникой и зеленью.

Продукты: капуста белокочанная — 40 г, редис красный — 20 г, сахар — 5 г, масло растительное — 5 г, соль, специи — по вкусу, кислота лимонная — 0,3 г, черешня или клубника — 30 г, зелень — 3 г.

«МОРКОВНЫЙ»

Отварную морковь и соленые огурцы нарезают мелкими ломтиками, добавляют мелко нарубленный репчатый лук и заправляют майонезом. При подаче на стол украшают зеленью.

Продукты: морковь — 60 г, огурцы соленые — 20 г, лук репчатый — 15 г, майонез — 15 г, зелень — 5 г, соль, специи — по вкусу.

ЗАКУСКА «СЮРПРИЗ ПОВАРА»

Баклажаны и сладкий перец после обработки нарезают кубиками и обжаривают на растительном масле. Лук репчатый пассеруют. Все компоненты укладывают в сотейник, сверху кладут нарезанные дольками яблоки и свежие помидоры, затем заправляют солью и специями по вкусу. Сотейник закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф на 30—40 минут.

Продукты: помидоры свежие — 45 г, баклажаны — 40 г, перец сладкий — 10 г, лук репчатый — 10 г, яблоки — 40 г, масло растительное — 30 г, соль, специи — по вкусу, зелень — 10 г.

ПРИМЕЧАНИЕ: нормы продуктов даны из расчета на одну порцию.

Под школьный вальс

Рисунки Валентины СТАНКЕВИЧ.

В модные коллекции одежды, предназначенной для официальных случаев, вновь возвращается прилегающий силуэт, платье покроя «принцесс» с подчеркнутым лифом и широкой юбкой.

К выпускному балу девушки будут выбирать себе наряд двух основных линий: облегающий фигуру или свободный, как бы обволакивающий, умеренных, ненавязчивых объемов.

Длина платья в первом варианте — около колена, юбка с вставными клиньями в складку или плиссе; используются однотонные ткани темного цвета — бордового, синего, фиолетового, шоколадного, коричневого, черного.

Во втором варианте объемы гибкие, характерна контрастность широкого и узкого, длинного и короткого. Длина опускается ниже середины икр. Цветовая гамма нежная: зеленовато-серые тона, желтый, розовый в сочетании с нейтральными черным и бежевым.

Интересны костюмы из двух частей: прямой большой туники-блузы длиной 7/8 и просторной юбки в складку, расклешенной, многоярусной, с воланами, длиной ниже колена.

Молодежным стилем отличаются платья сильно укороченного силуэта выше колена, романтические блузки с бантами, оборочками, кружевами, а при высокой, худощавой фигуре — шарообразные юбки из тафты на гипюровом чехле.

Новинка моды — короткая узкая юбка, едва закрывающая колено. Широкие юбки с мягкими защипами на талии либо в складку сохраняют длину до середины икр. Расклешенные юбки облегают в бедрах, а книзу расширяются за счет вставных клиньев.

Талия во всех вариантах подчеркнута поясом, ремнем или вытачками.

Популярны комплекты с брюками в двух вариантах. Свободные, прямые брюки из мягкой, эластичной ткани, с защипами в талии сочетаются с пиджаком — строгим, укороченных пропорций, либо длинным, просторным, прямого или слегка приталенного силуэта. Брюки типа «сигара», подчеркивающие фигуру, обычно из эластичной ткани, носят с объемной, длинной блузой-рубахой либо туникой.

Что касается модных рисунков ткани, то они весьма разнообразны: геометрический, в мелкий цветочек, в полоску разной ширины, где встречаются комбинации черного, белого, кремового цвета, всех оттенков нейтрального зеленого, сине-зеленого, желтого, с яркими акцентами.

Двухцветные решения наиболее модны в набивных шелковых тканях.

Среди последних модных новинок в дополнениях следует отметить золотистые металлические пуговицы разной величины, которыми украшают пиджаки, жакеты, блейзеры, шелковые платья и блузки; металлические цепочки с колечками разного размера; крупные серьги геометрической формы и браслеты.

Обувь легкая, удобная, без каблука, на каблуке высотой 3—4 сантиметра или на изящной танкетке, утончающейся спереди.

ПОД ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС

ЕСЛИ У МАЛЫША ДИАТЕЗ...

«Дорогая «Работніца і сялянка»!

У нас растет малыш. Ему уже девять месяцев. И живет он только на картошке и АДМ из-за диатеза. Семья обеспеченная, а ребенок голодает. Всё личико покрыто красной мокнущей раной. Может, посоветуете нам, как помочь мальчику!

Г. ПРИСЕДСКАЯ».

Судя по всему, у вашего малыша аллергическая реакция на те или иные продукты. Заболевание довольно распространенное, особенно среди детей младшего возраста. Аллергическая настроенность характеризуется, как правило, особенностями обмена веществ, неустойчивым состоянием нервной системы и других органов. Предрасположение к аллергии передается и по наследству. Ее развитию способствуют также различные неблагоприятные факторы — неправильный режим и нерациональное питание, частые болезни, обилие применяемых лекарств и другие.

Пищевая аллергия наиболее часто формируется в 6—7-месячном возрасте, но может возникнуть и с первых месяцев жизни. Ранние ее проявления возникают у детей, матери которых во время беременности употребляли много аллергенной пищи — коровьего молока в большом количестве, яиц, шоколада, цитрусовых, орехов, приправ, консервов. Развитию пищевой аллергии у малышей способствуют несовершенство в деятельности желудочно-кишечного тракта, недостаточная активность ферментов, расщепляющих пищу, а также болезни желудочно-кишечного тракта, запоры, кишечные паразиты (глисты, лямблии), болезни печени.

Проявления пищевой аллергии многообразны. Но наиболее часты поражения кожи — аллергодерматозы. Это покраснение и шелушение щек, различные сыпи, экземы, аллергические отеки. В ответ на прием аллергенной пищи могут быть также рвота и понос, боли в животе, часто в виде кишечной колики. У таких детей бывает сниженный аппетит, нежелание есть пищу, которая является аллергенной. Поэтому никогда нельзя настаивать на приеме пищевых продуктов, к которым ребенок испытывает отвращение. Иногда аллергенный продукт вызывает резкую вялость, бледность и даже нарушение работы сердца и органов дыхания.

Но прежде всего (на первом году жизни) развивается детская экзема, которая имеет хроническое течение, сопровождается сильным зудом и потому очень мучительна для ребенка. Она может возникнуть на фоне экссудативного диатеза (небольшого покраснения щек) и развиваться даже в первые месяцы жизни, иногда и у детей, которые вскармливаются молоком матери. В этих случаях заболевание обусловлено нерациональным питанием матери, употреблением ею аллергических продуктов. Истинная же аллергия к материнскому молоку практически не встречается.

В последнее время проявления пищевой аллергии часто возникают и поддерживаются не только пищевыми продуктами, но и различными добавками, красителями и консервантами, которые широко используются в пищевой промышленности. Такими, например, как тартразин, который для придания желтого цвета добавляется в лимонад, кондитерские изделия. Возможна аллергия на салициловую кислоту, которая содержится во многих овощах и фруктах (виноград, земляника, картофель, вишня, абрикос), а также в жевательной резинке. Заболевание усиливают различные специи, повышающие всасывание аллергенных продуктов.

Пищевая аллергия особенно активна у детей до полутора лет, более выраженные ее формы угасают к трем годам, так как с возрастом улучшаются механизмы противоаллергической защиты пищеварительного тракта. Однако это происходит при условии лечения ребенка. В противном случае аллергодерматозы могут приобрести длительное течение, сохраняются многие годы. Даже при угасании кожных повреждений легко формируются другие аллергические не менее тяжелые болезни, например, бронхиальная астма.

Главным в борьбе с этой бедой, в какой бы форме она ни проявлялась, является диетическое питание. Основной принцип диеты — исключение или резкое уменьшение «виновных» аллергенных продуктов при максимальном сохранении рационального и сбалансированного по всем пищевым ингредиентам питания. Среди таких продуктов выделяются, во-первых, те, которые без ущерба для ребенка и его развития могут быть полностью исключены — шоколад, какао, цитрусовые, клубника, икра, орехи, мёд, грибы, и, во-вторых, продукты, трудно заменяемые, имеющие высокую биологическую ценность и значение — молоко, мясо, овощи, крупы. Эти продукты сохраняются в питании с уменьшением количества, определенной коррекции, кулинарной обработкой. При невысокой чувствительности и переносимости можно использовать даже некоторые аллергенные продукты, но не чаще одного-двух раз в неделю и небольшими порциями, а вот пряности, копчености, консервы надо полностью исключить.

Для выявления же конкретных пищевых аллергенов и обоснования диеты рекомендуем вести пищевой дневник, записывать ежедневно по часам в течение месяца-полутора все получаемые продукты и реакцию на них. Поочередно проводится проверка переносимости продуктов путем исключения их на 7—10 дней с последующим назначением. В случае появления реакции на назначенный после отмены продукт он признается аллергенным и по рекомендации врача исключается на более длительные сроки. В питание больного взамен части животных жиров лучше включить больше растительных. Из овощей лучше переносятся капуста, картофель, из круп — гречневые, перловые. Не нужно давать мясные бульоны, рыбу, икру, яйца, сладости.

Питание должно быть небольшими порциями, более частое, без переедания. Вместо сладкого молока лучше употреблять кислые продукты — кефир, ацидофилин, биолакт. И лучше готовить еду на пару. Помните, что один и тот же продукт, но другого вида может переноситься по-разному. Например, на красную черешню и черную смородину у ребенка есть аллергическая реакция, а на белую ее может не быть. Красные томаты очень часто вызывают реакции, а зеленые могут хорошо переноситься.

Все это говорит о необходимости индивидуального подбора меню с помощью дневника и под контролем участкового врача или педиатра-аллерголога. Строгое соблюдение диеты в течение рекомендуемого врачом срока, особенно у детей первых полутора лет, приводит к ликвидации или значительному улучшению проявлений пищевой аллергии, а в последующем позволяет значительно расширить пищевой рацион и затем перейти к обычному питанию без ограничений.

Если же болезнь проявляется в тяжелой форме, в дополнение к диете по назначению врача применяются различные медикаменты, которые уменьшают степень аллергической реакции и улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Предупредить же эту беду может правильное питание беременной женщины, длительное кормление ребенка материнским молоком, а потом рациональное его вскармливание продуктами наименее аллергенными и индивидуально подобранными по совету врача. Других мер в борьбе с пищевой аллергией, к сожалению, нет.

Т. СУКОВАТЫХ,
профессор, главный детский аллерголог БССР.

Уход за волосами

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ!

Фото В. БУТРЫ.

Наша читательница А. Кулакова из г. Борисова спрашивает, что делать, чтобы волосы не выпадали и были красивыми.

Цвет, густота и волнистость волос предопределены генетически. Но сумеем ли мы надолго сохранить то, что дано нам от природы? Это зависит прежде всего от нас. Видимая часть волоса представляет собой стержень, состоящий из ороговевших (мертвых) клеток. Корень вместе с волосяной луковицей заключен в волосяной фолликул, в котором происходит деление клеток, что ведет к увеличению длины волос. Только здоровая кожа может обеспечить необходимые условия для роста красивых, блестящих, эластичных волос. Поэтому правильный, размеренный образ жизни, рациональное питание, хорошие условия быта и труда, занятия спортом оказывают благоприятное влияние и на состояние волос.

Как ухаживать за волосами?

Волосяной покров на голове получает жировую смазку, выделяемую сальными железами. Она защищает волосы от неблагоприятного воздействия внешней среды, обусловливает их блеск и эластичность. Если жировую смазку периодически не удалять, она через некоторое время затвердевает и повреждает волосы. Для очищения волос от загрязнения их следует регулярно мыть, но не чаще одного раза в 4—5 дней. Тем, кому приходится работать в сильно запыленной среде, можно ежедневно прополаскивать волосы без мыла и шампуня.

Лучше всего для мытья волос использовать мягкую воду (лишенную солей кальция, магния, железа) — дождевую, снеговую или кипяченую. Чтобы смягчить жесткую воду, в нее добавляют питьевую соду или буру (не более чайной ложки, так как в большем количестве эти вещества повреждают волосы). Часто при мытье волос употребляют шампуни, обладающие целым рядом преимуществ по сравнению с мылом. Шампунь образует с водой нежную, мягкую эмульсию, которая отличается хорошими моющими свойствами и не раздражает кожу. Для истощенных волос рекомендуются шампуни, приготовленные на экстрактах лекарственных растений. Людям с кожей, чересчур чувствительной к косметическим средствам, следует перейти на детские шампуни. Вымыв волосы, нанести на них бальзам или специальный питательный крем (соответственно для сухих или жирных волос), через указанное в сопроводительном рецепте время хорошенько ополоснуть и тщательно вытереть полотенцем. Бальзам нейтрализует ионы шампуня и тем самым придает волосам блеск и эластичность.

Горячая вода не только удаляет грязь и жировые остатки, но и в сочетании с массажем кожи расширяет кровеносные сосуды и усиливает кровообращение, улучшая таким образом питание и способствуя росту волос. Сушат волосы мягким полотенцем при комнатной температуре. Использование фена ведет к чрезмерному пересушиванию волос.

В уходе за волосами существенное значение имеет и их расчесывание. Рекомендуется производить его по крайней мере два раза в день. Расчесывание — очень важная процедура, улучшающая кровоснабжение кожи. Многие избегают часто расчесывать волосы, полагая, что тем самым уменьшают их выпадение. Однако при расчесывании выпадают только те волосы, цикл развития которых закончился (в сутки — 70—100 волос).

Лучше использовать роговые гребни с редкими, не очень острыми зубьями. Распространенное в прошлом правило, согласно которому полагалось утром и вечером провести 100 раз расческой по волосам, сегодня потеряло свое значение. Вместо этого рекомендуется массировать кожу головы, выполняя подушечками пальцев сначала мелкие энергичные, а затем кругообразные движения по радиальным направлениям.

Сухие, ломкие, истощенные волосы требуют особенно тщательного и регулярного ухода, а также специальных лечебных масок.

Если, несмотря на выполнение всех рекомендаций по уходу, волосы все же выпадают и остаются сухими и ломкими, неплохо бы проконсультироваться с врачом-дерматологом.

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ

Способы введения крючка. Крючок можно ввести в предыдущий ряд восемью способами. Если ряд связан столбиками без накида или с накидами, то переплетения нитей в верхней части столбиков (рис. 1, вид с изнаночной стороны работы) позволяют вводить крючок по-разному, отчего поверхность полотна каждый раз меняется. Основной способ — когда крючок вводят под обе петли основания (рис. 2а). Он считается классическим. Все остальные, как правило, используются реже и в описаниях узоров оговариваются.

Итак, крючок можно вводить под обе нити (см. рис. 2а), под переднюю нить (рис. 2б), под заднюю (рис. 2в), в середину ножки над перемычкой или под ней (рис. 2г), перед ножкой (рис. 2д), за ножкой (рис. 2е), под перемычку (рис. 2ж) и, наконец, под продолжение перемычки сзади, подхватывая одну из нитей перемычки (рис. 2з). Из перечисленных способов рассмотрим четыре более подробно.

Вязание за заднюю нить петли (рис. 3). Чаще всего так вяжут по кругу: обвязывают проймы жилета, низ рукавов и модели, к тулье шапочки привязывают ободок. Узор напоминает вязание спицами и поэтому удачно с ним сочетается. Свяжите 25—30 воздушных петель, замкните цепочку в круг полустолбиком и выполните 1 ряд столбиков без накида. Далее вяжите по кругу все ряды столбиками без накида, вводя крючок под заднюю нить петли основания. Узор можно вязать и не вкруговую. Тогда 1 ряд столбиков без накида вяжут, вводя крючок под заднюю нить петли, а следующий — под переднюю, и так чередуют.

Вязание под перемычку (рис. 4). Свяжите цепочку из 25—30 петель, замкните ее в круг полустолбиком и, выполнив 1 ряд столбиков без накида, следующие ряды вяжите так же, но крючок вводите сверху под перемычку — от этого петли основания располагаются на лицевой стороне полотна, напоминая поверхность чулочного вязанья. Вязание используют в тех же случаях, что и предыдущее.

Плоский столбик. Он образуется, если крючок продевают перед ножкой столбика (рис. 5). Свяжите цепочку из 15—20 петель и провяжите на ней столбик с накидом; 1 воздушная петля для подъёма.

1-й ряд — накид, проденьте крючок справа налево перед ножкой столбика предыдущего ряда и свяжите столбик с накидом. И так до конца ряда.

2-й ряд — повторяйте узор с 1-го ряда.

Выпуклый столбик (рис. 6). Свяжите цепочку из 15—20 воздушных петель и провяжите на ней столбики с накидом, 1 воздушная петля для подъёма.

1-й ряд — накид, проденьте крючок справа налево за ножкой столбика предыдущего ряда и свяжите столбик с накидом. И так вяжите до конца ряда.

2-й ряд — повторяйте узор с 1-го ряда.

Шахматка из плоских и выпуклых столбиков. Сочетание плоских и выпуклых столбиков образует узоры с выразительной оригинальной фактурой.

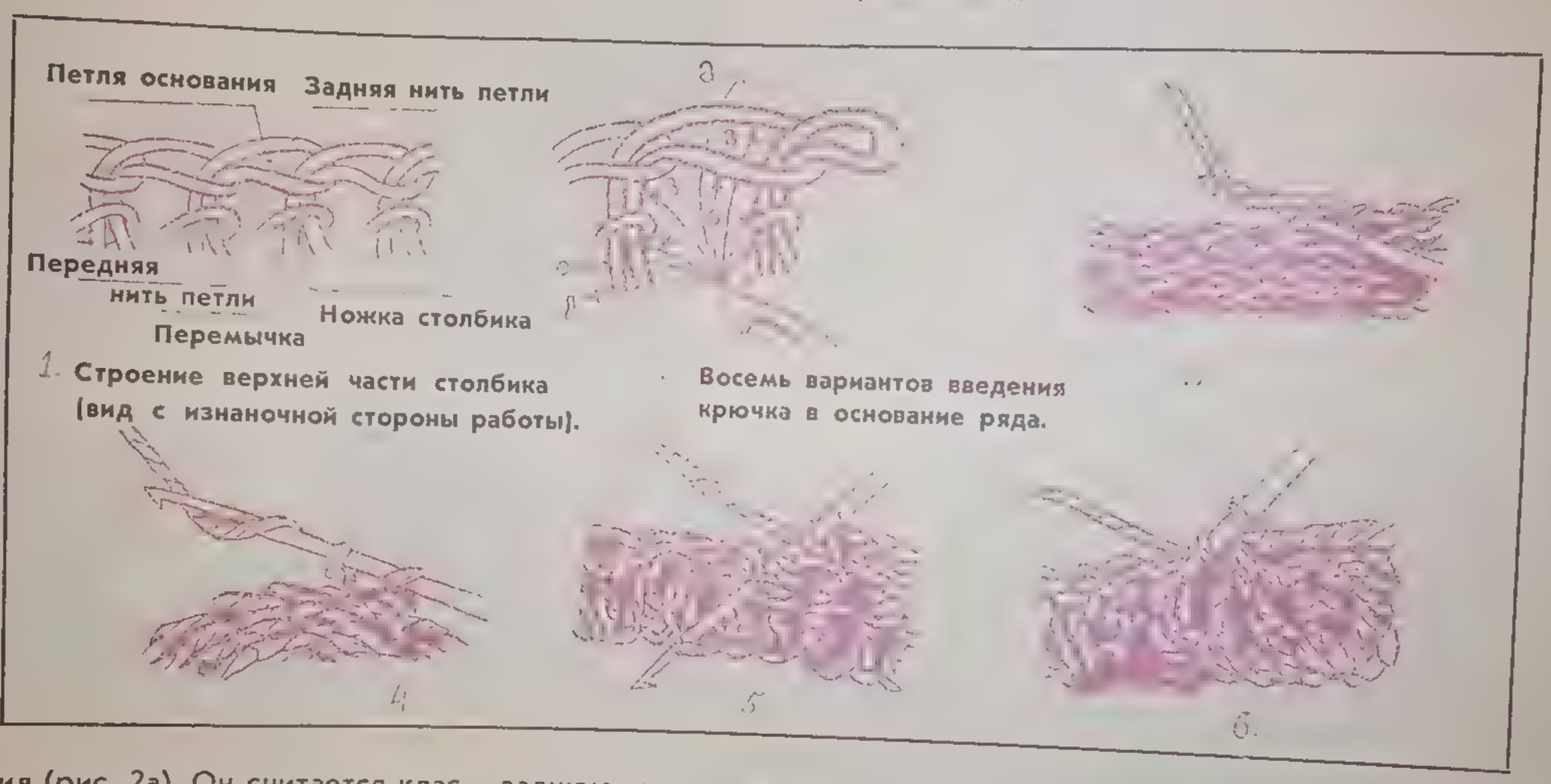
Для образца свяжите цепочку из 23 петель (число должно делиться на 4 плюс 3 петли для подъёма).

1-й ряд — столбики с накидом из каждой петли цепочки (1-й столбик вяжите на 4-й петле цепочки, не считая петлю на крючке); 1 воздушная петля для подъёма.

2-й ряд — 2 выпуклых столбика, 2 плоских столбика. Повторять с начала ряда; 1 воздушная петля для подъёма.

3-й ряд — над выпуклыми столбиками вяжите плоские, над плоскими — выпуклые.

4-й ряд — повторяйте узор со 2-го ряда.



ТАКОЙ ЗНАКОМЫЙ ОГУРЕЦ

Что мы о нем знаем? Кажется, все. Что огурцы — культура наиболее требовательная к теплу. При температуре ниже +12° семена их не прорастают. Высеянные семена, находясь в холодной почве, часто погибают. Для молодых всходов губительны даже слабые заморозки — минус 0,5 . В период вегетации огурцы болезненно переносят длительное похолодание с температурой ниже +15°. И все же кое-что о выращивании огурцов еще хочется рассказать.

Всего по республике районировано четыре сорта, из них для открытого грунта пять сортов (Изящный, Должик, Нежинский, Белорусский и Криница). Большой популярностью у садоводов-любителей пользуются нерайонированные гибриды Либелла и Бидретта. Они короткоплодные, преимущественно с женским типом цветения. Поэтому в посевах нужно наряду с этими сортами иметь растения сортов Должик, Нежинский и др., которые на главном стебле в начале вегетации имеют преимущественно мужские цветки. Эти огурцы урожайные, салатного назначения, пригодны для консервирования и засола в мелкой таре при кратковременном хранении. Предназначены для выращивания в открытом грунте. Пчелоопыляемые. Родничок — высокоурожайный, имеет некрупные ароматные зеленцы хорошего вкуса и высоких засолочных качеств. Он не районирован по Белоруссии, но дает хороший урожай в пленочных теплицах на солнечном обогреве.

Чтобы уберечь растения от заболеваний, семена перед посевом обеззараживают прогреванием, которое способствует появлению быстрых и дружных всходов, увеличивает выход раннего урожая. Прогревают семена огурцов в сушильном и духовом шкафу при 60 °С в течение трех часов. Их рассыпают тонким слоем на противне, подстелив под них бумагу, перемешивают и следят за температурой. Семена огурцов можно прогревать и подвесив их в марлевом мешочке недалеко от отапливаемой батареи или печки за 1,5—2 месяца до посева. Особенно необходимо прогревать семена огурцов обеззараживают в однопроцентном растворе марганцовокислого калия (1 г препарата на полстакана воды) в течение 20 минут с последующей промывкой в воде. Обилие пустоцвета — результат посева свежими, непрогретыми семенами, размещения их в затененных местах.

Оптимальные сроки сева 20—25 мая, а в южных областях 15—18 мая, при запоздалой весне — конец мая. При посеве семена заделывают на глубину 2—2,5 см на легких почвах и 1,5—2 см — на более тяжелых. После заделки семян почвой бороздки мульчируют торфом или перегноем из расчета 1 кг на погонный метр. Посев рядовой, между рядами 60 см. Норма высева семян 6—8 г на 10 кв. м. Сухие семена высевают на расстояние 5 см одно от другого, расстояние после окончательного прореживания 15 или 25 см. Запаздывать с прореживанием нельзя, это приводит к снижению урожая. Первое прореживание проводят при появлении настоящего листка, второе — через 4—5 дней после первого. Лучше отщипывать лишние растения, а не вырывать.

Растения огурцов весьма требовательны к условиям выращивания, поэтому своевременное рыхление почвы, устранение корки в рядах посева, охрана от грачей, уничтожение сорняков, сохранение влаги в почве путем рыхления — постоянная забота овощеводов.

В период образования двух-трех настоящих листков производят подкормку азотными, фосфорными и калийными удобрениями, навозной жижей, разбавленной водой (1:2). Поливают из расчета одно ведро на 2 погонных метра теплой водой (18—20°). Огурцы не переносят полива холодной водой и водой, температура которой ниже температуры почвы. При этом корневые волоски легко загнивают, а растения погибают.

Огурцы требовательны к плодородию почвы. Большое значение имеет правильное соотношение элементов питания в соответствии с фазами роста и развития растений. Растения ускоряют развитие цветков и завязей, если они обеспечены фосфором при достаточном количестве азота и калия. Недостаток азотного питания определяют по признаку: слабое развитие растений и бледно-зеленая окраска листьев. При недостатке фосфорного питания листья становятся более мелкими, темно-зелеными, замедляется рост растений и плодов. О недостатке калия свидетельствует появление бронзовой окраски между жилками листьев, пожелтение по краям листовых пластинок, образование сухой каёмки коричневого цвета, расширение верхушек плодов. При недостатке бора листья принимают ложкообразную форму, становятся ломкими. Цветки не оплодотворяются и опадают, плоды прекращают развитие.

Н. КОСТЕЧКО,
кандидат сельскохозяйственных наук.

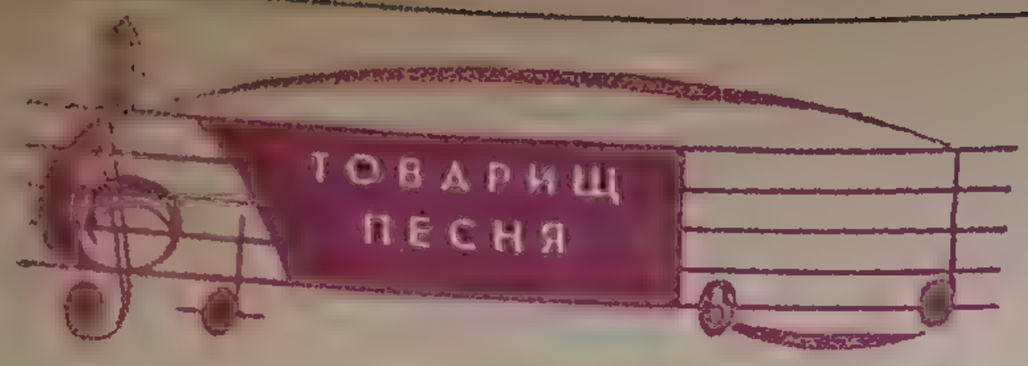
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для разведения огурцов на открытом воздухе выбирают сухое место, открытое с солнечной стороны и защищенное от северного ветра забором, строениями или кустами и деревьями. Земля для огурцов особенно пригодна суглинистая, но непременно перекопанная с навозом.

При посадке огурцов на грядах последние копаются непременно с навозом, чтобы были теплые; навоз кладется или в подкоп во всю гряду, или в борозду, причем гряда копается так, что середина ее приходится там, где была борозда, а бока — там, где была середина прежних гряд.

Когда огурцы поднимутся вершка на два, то следует их подсыпать землею, при этом несколько наклоняют в стороны, одно в одну, другое в другую.

Установлено, что горечь появляется оттого, что в огурцах накапливается слишком много вещества кукурбитацина. Количество его во многом зависит от условий их выращивания. Если они неблагоприятны — мало солнца, света, влаги, питательных веществ или, наоборот, слишком жарко и влажно,— то развитие огурцов растягивается надолго, кукурбитацин накапливается, огурцы становятся горькими. Поэтому постарайтесь устранить все, что мешает растениям нормально развиваться,— в холодные дни накройте огурцы пленкой, не поливайте их холодной водой, подкармливайте полным минеральным удобрением. Если огурцы все же горчат, не ешьте их свежими, посолите, горечь будет не так заметна.

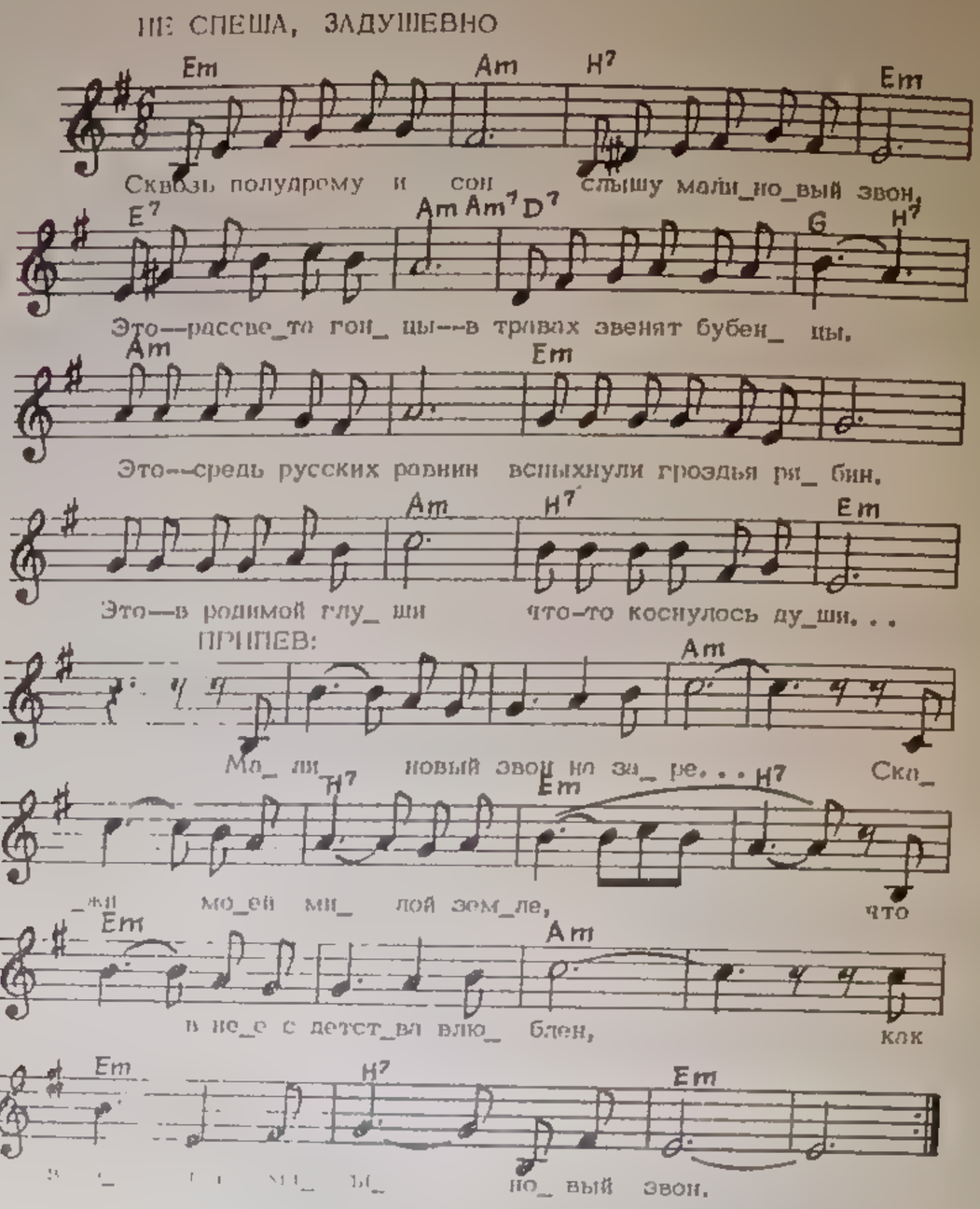


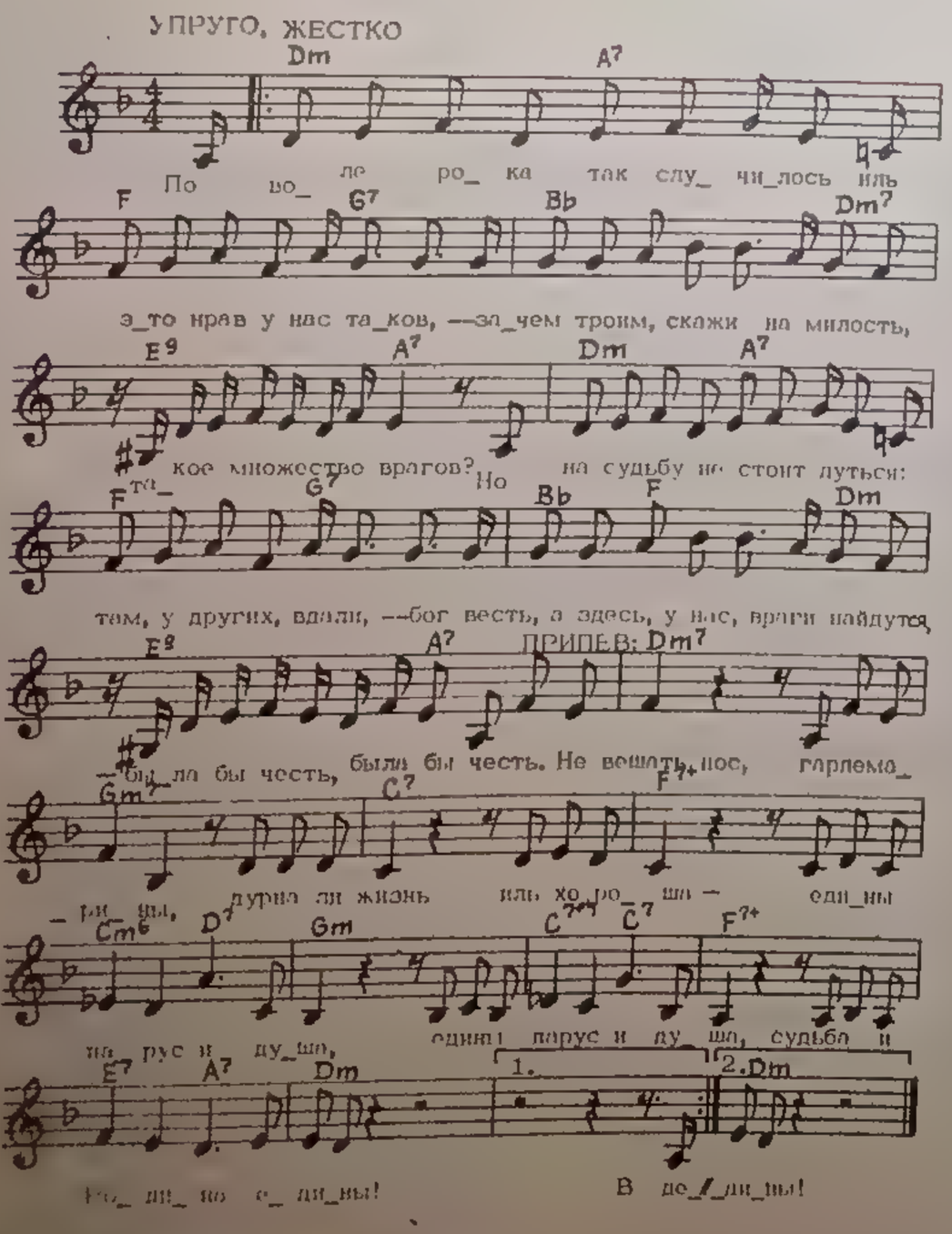
МАЛИНОВЫЙ ЗВОН

Слова А. ПОПЕРЕЧНОГО

Музыка А. МОРОЗОВА

Сквозь полудрему и сон
Слышу малиновый звон.
Это — рассвета гонцы —
В травах звенят бубенцы.
Это — средь русских равнин
Вспыхнули гроздья рябин.
Это — в родимой глуши
Что-то коснулось души...
ПРИПЕВ: Малиновый звон на заре...
Скажи моей милой земле,
Что я в нее с детства влюблен,
Как в этот малиновый звон.
Этот малиновый звон —
От материнских окон,
От той высокой звезды
Да от минувшей беды...
Пыльный затеплится шлях,
Где мы бродили в полях,
Где на заре, как сквозь сон,
Слышен малиновый звон...
ПРИПЕВ.





ПЕСНЯ ГАРДЕМАРИНОВ

из телефильма «Гардемарины, вперед!»

Слова Ю. РЯШЕНЦЕВА

Музыка В. ЛЕБЕДЕВА

По воле рока так случилось
Иль это нрав у нас таков,—
Зачем троим, скажи на милость,
Такое множество врагов!
Но на судьбу не стоит дуться:
Там, у других, вдали,— бог весть,
А здесь, у нас, враги найдутся,—
Была бы честь, была бы честь!

ПРИПЕВ: Не вешать нос, гардемарины,
Дурна ли жизнь иль хороша —
Едины парус и душа,
Едины парус и душа,
Судьба и Родина едины!

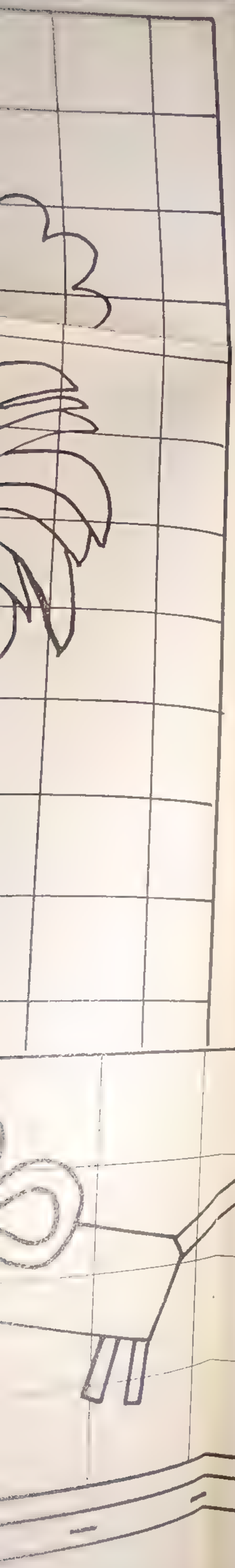
В делах любви, как будто мирных,
Стезя влюбленных такова,
Что русский взнос за счастье милых —
Не кошелек, а голова!
Но шпаги свист, и вой картечи,
И тьмы острожной тишина —
За долгий взгляд короткой встречи,
Ах, это, право, не цена!

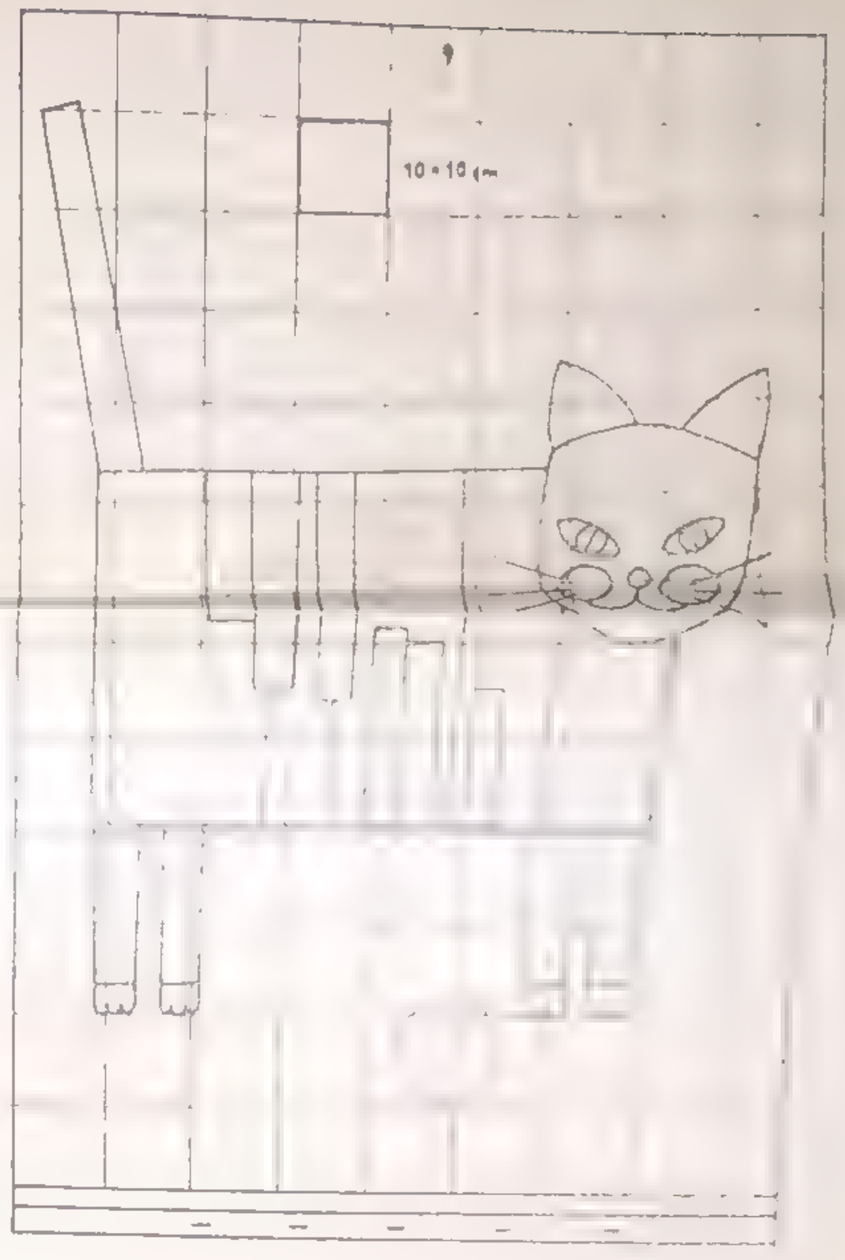
ПРИПЕВ.

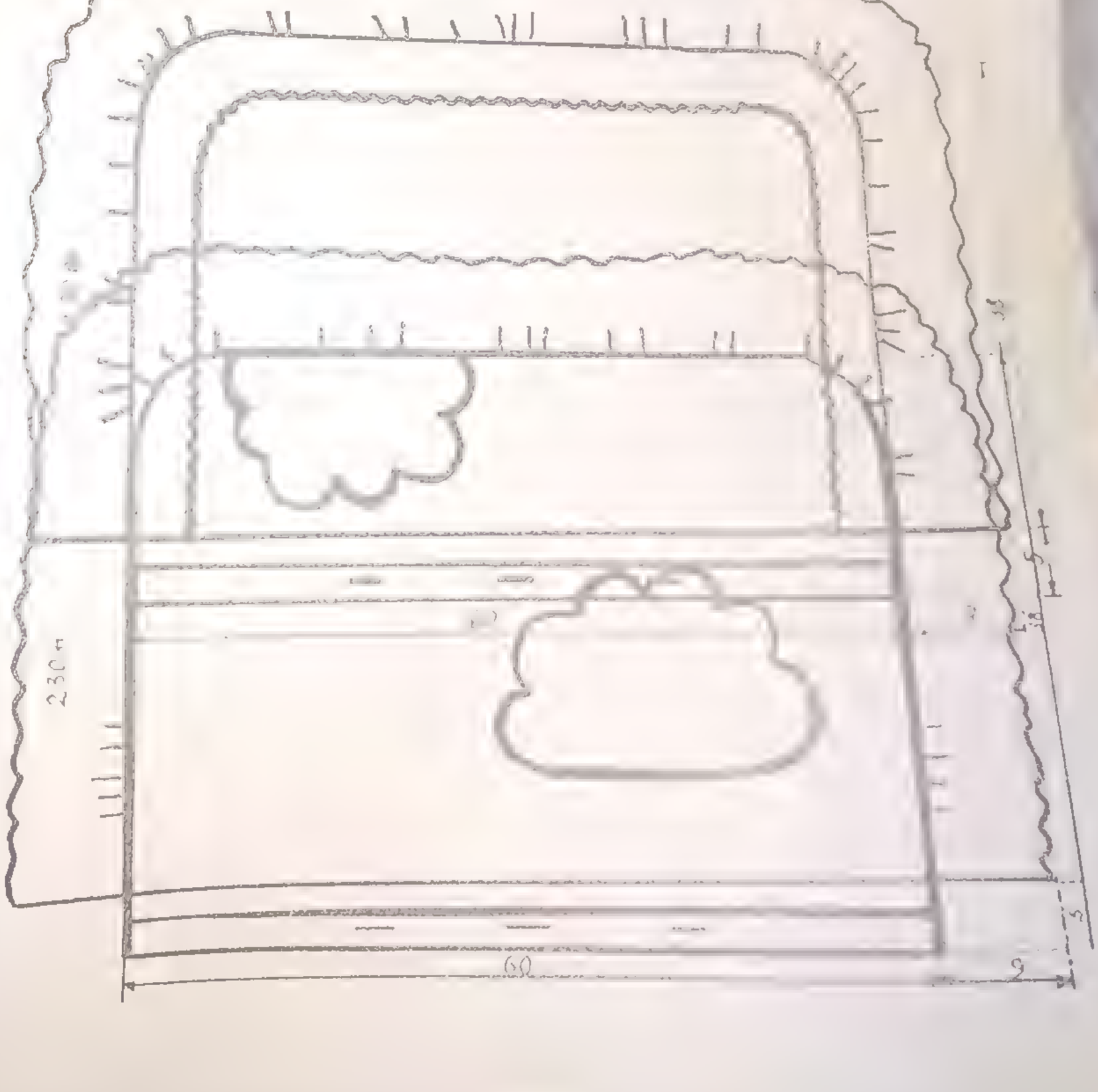
+ 20 см
Мережка
ВЫКРОЙКА 1

ВЫКРОЙКА II

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 5, 1988 г

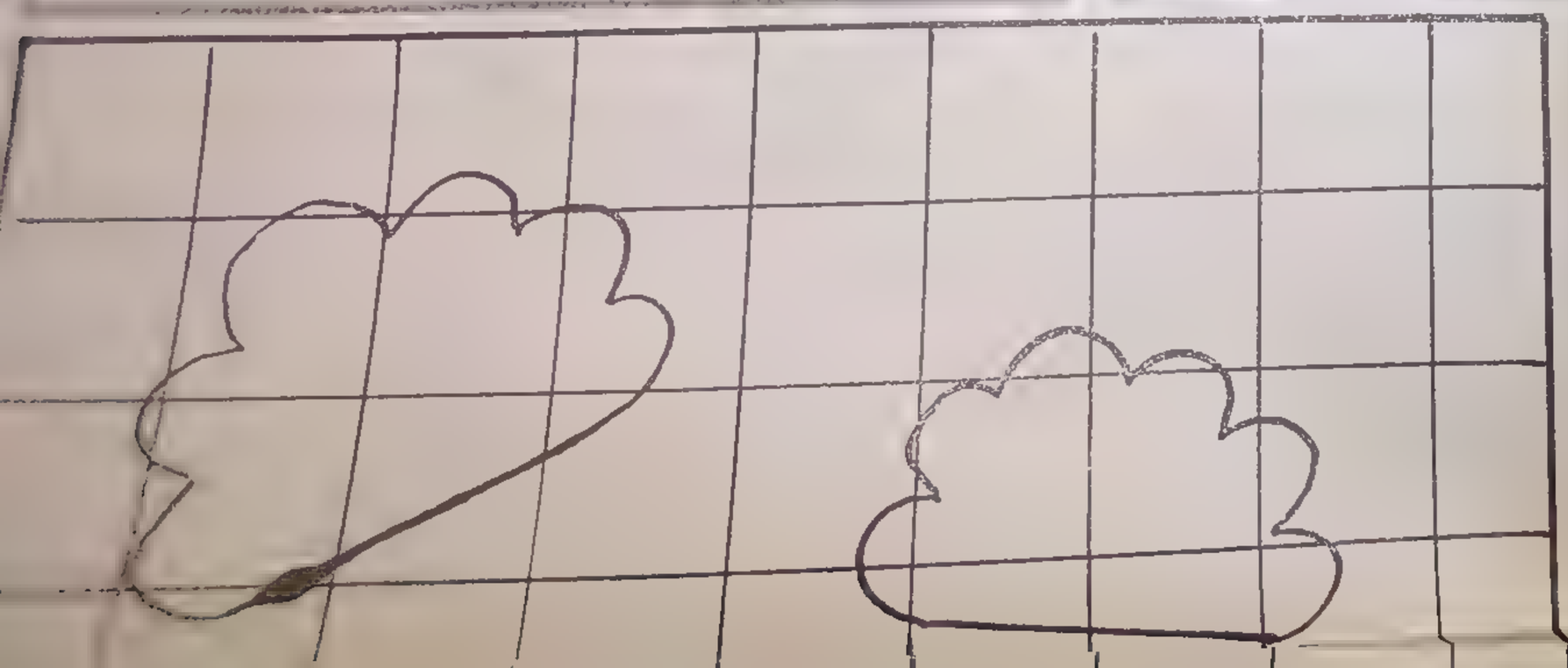


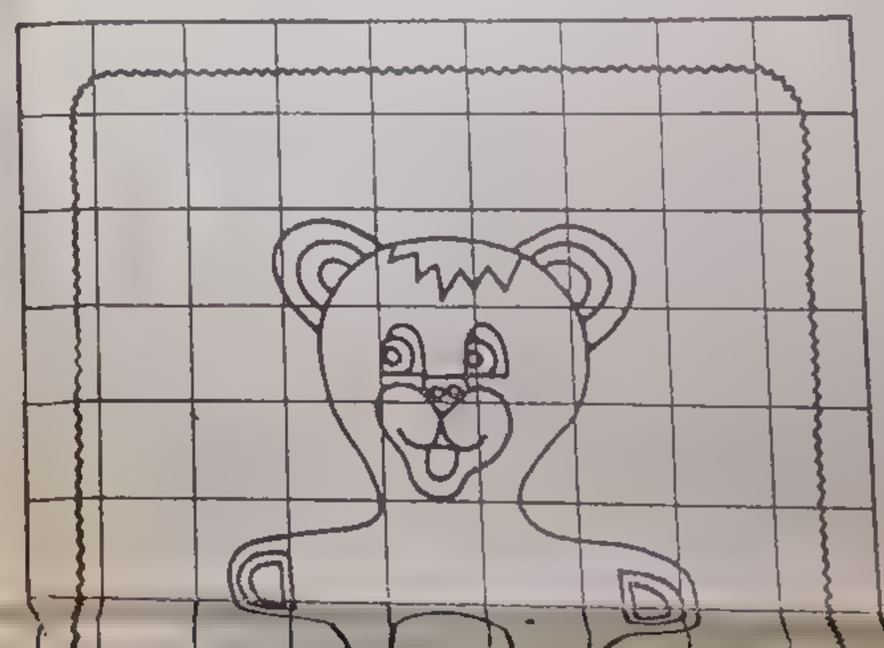

10 × 10 cm

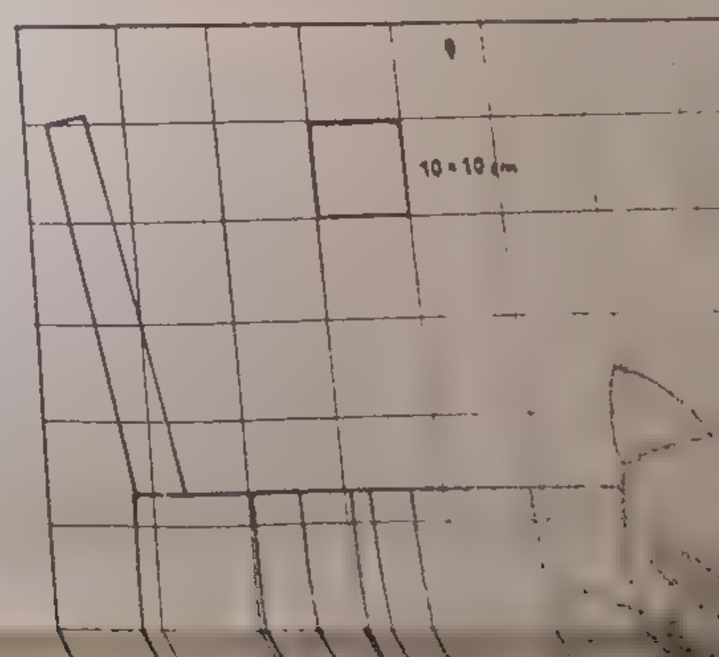

230 cm
60
2
3

ДЕТСКОЕ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ С АППЛИКАЦИЕЙ

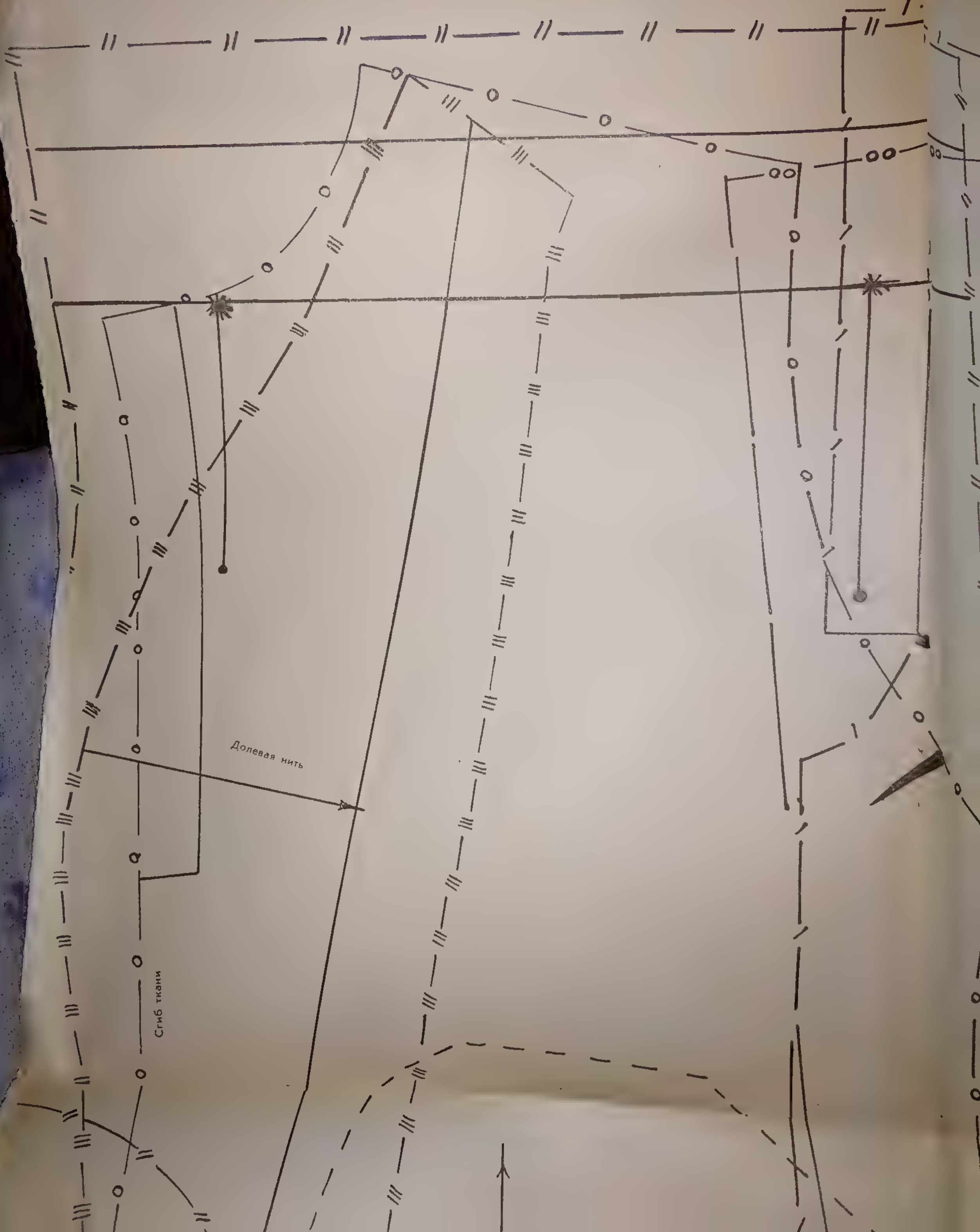
Для одного комплекта белья потребуется 4 м ткани при ширине 90 см, кусочки разноцветного материала для аппликации, 6 м ленты или другой отделочной ткани для оборок.







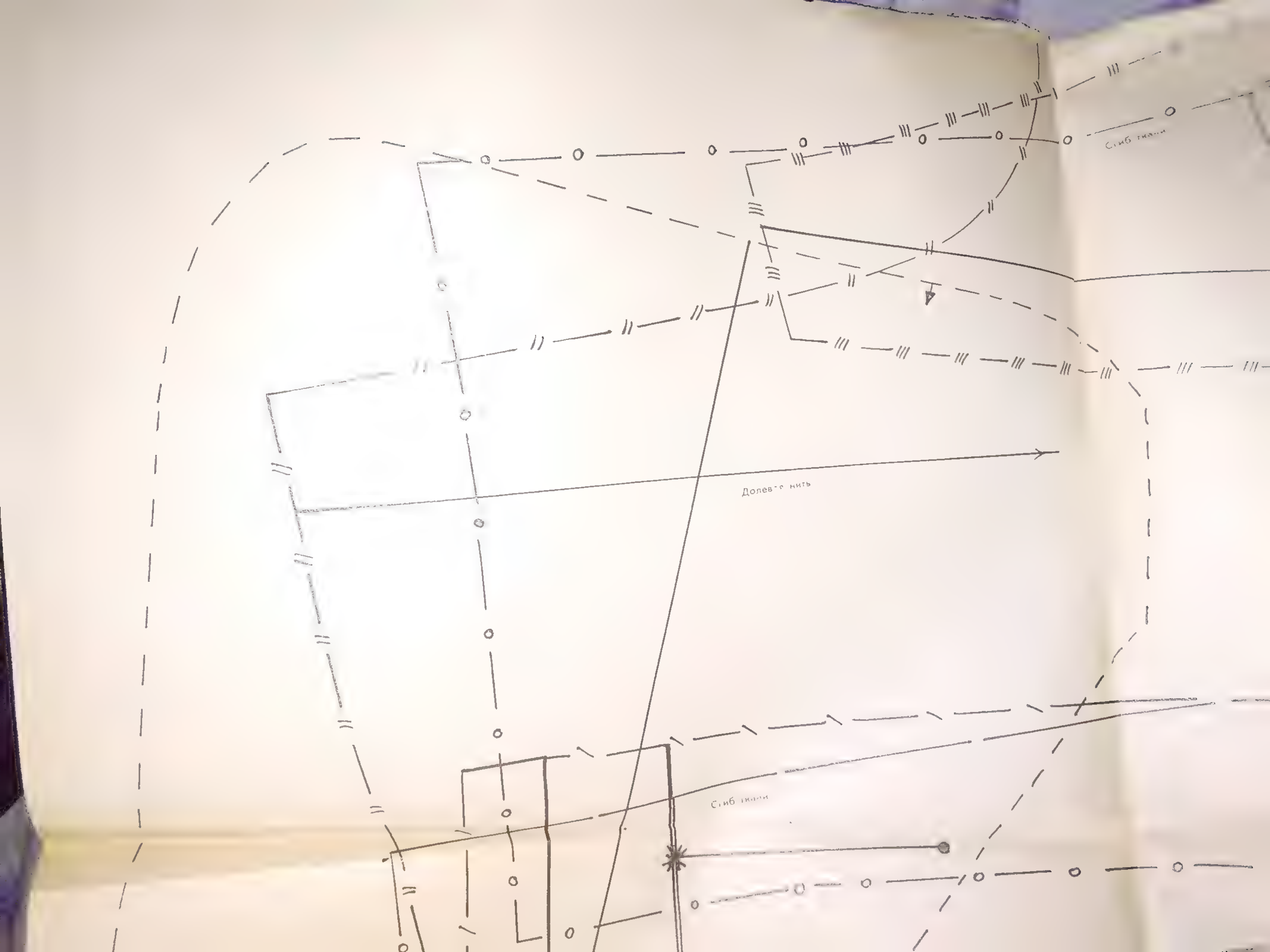
ВЫКРОЙКА 11

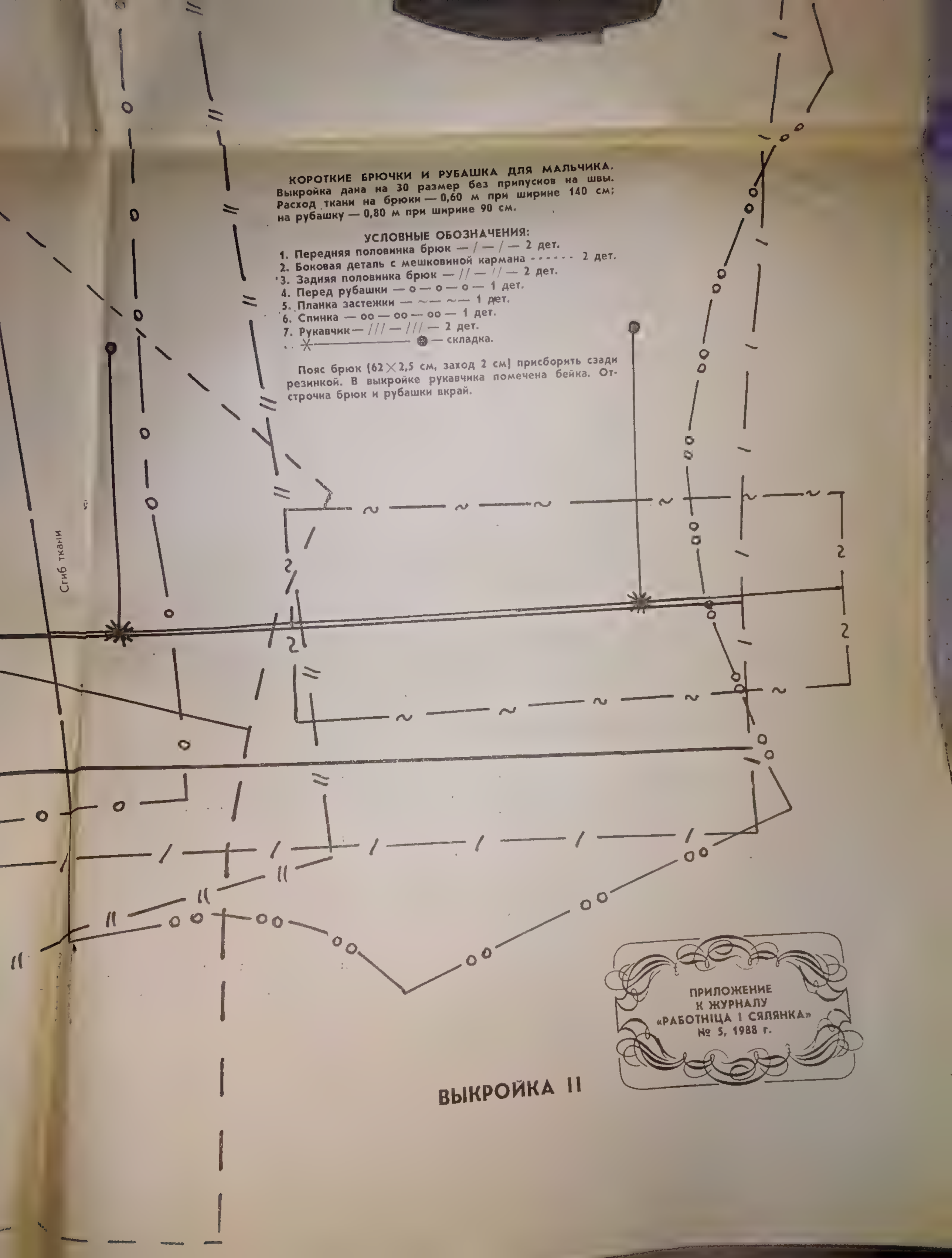

Долевая нить
Сгиб ткани

Долевая нить

КОРОТКИЕ БРЮЧКИ И РУБАШКА ДЛЯ МАЛЬЧИКА. Выкройка дана на 30 размер без припусков на швы. Расход ткани на брюки — 0,60 м при ширине 140 см; на рубашку — 0,80 м при ширине 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:


Долев-я нить
Долев-я нить



КОРОТКИЕ БРЮЧКИ И РУБАШКА ДЛЯ МАЛЬЧИКА. Выкройка дана на 30 размер без припусков на швы. Расход ткани на брюки — 0,60 м при ширине 140 см; на рубашку — 0,80 м при ширине 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Передняя половинка брюк — / — / — 2 дет.
2. Боковая деталь с мешковиной кармана - - - - - - 2 дет.
3. Задняя половинка брюк — // — // — 2 дет.
4. Перед рубашки — o — o — o — 1 дет.
5. Планка застежки — ~ — ~ — 1 дет.
6. Спинка — oo — oo — oo — 1 дет.
7. Рукавчик — /// — /// — 2 дет.

✳——— ● — складка.

Пояс брюк (62 × 2,5 см, заход 2 см) присборить сзади резинкой. В выкройке рукавчика помечена бейка. Отстрочка брюк и рубашки вкрай.

Сгиб ткани

2

2

2

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 5, 1988 г.

ВЫКРОЙКА 11

Молодежное платье из шелковой ткани. На рукавах заложены складки. Отделка: белый воротник и плиссе в боковых швах юбки. Выкройка дана на 46 размер без припусков на швы. Расход ткани 4 м и 0,5 м на отделку при ширине 140 см. Выкройка дана без припусков на швы. Модель рассчитана на полулечики.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

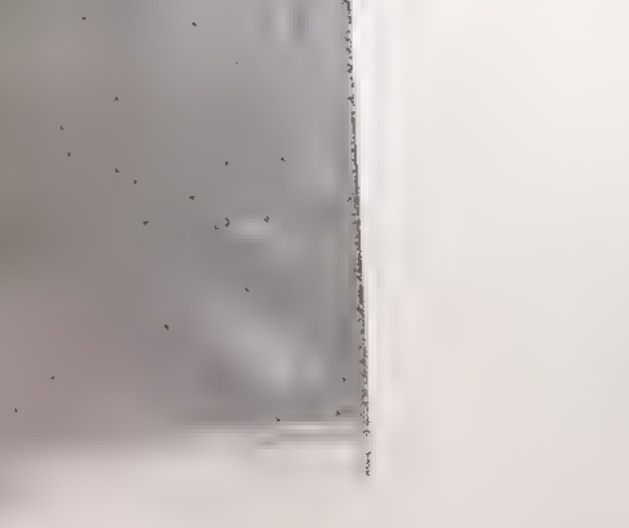
1. Спинка — // — // — 1 дет.
2. Полочка (правая с планкой) — / — / — 2 дет.
3. Рукав — v — v — v — 2 дет.
4. Воротник (из отделочной ткани) — o — o — 2 дет.
5. Полотнище юбки — x — x — x — 2 дет.
6. Вставные складки юбки — xx — xx — xx — 2 дет.

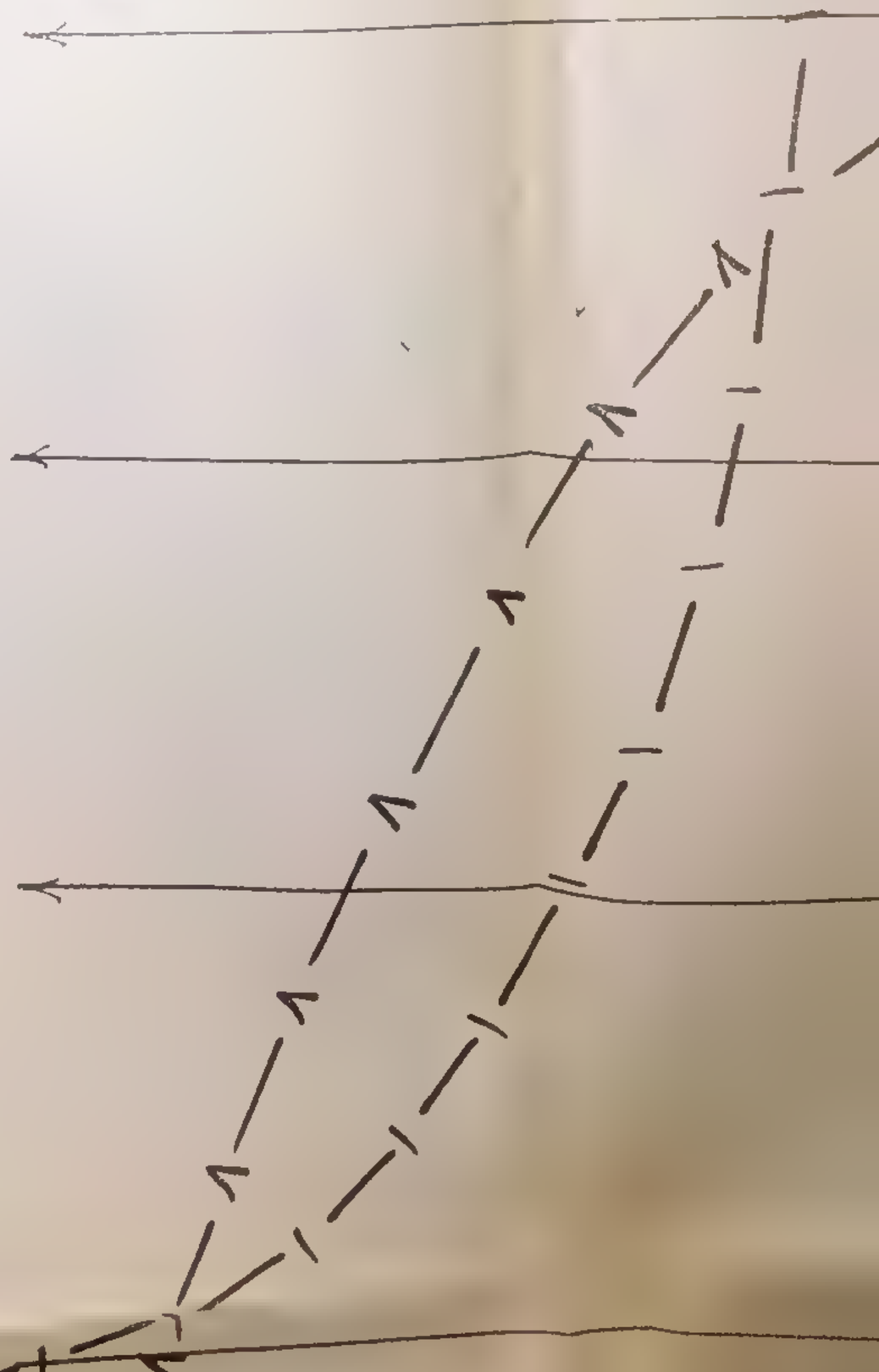
Манжета — 25 × 11 см.

Пояс — 155 × 16 см.

——— ——— ——— сгиб ткани.

Выкройка взята из журнала «Божур».



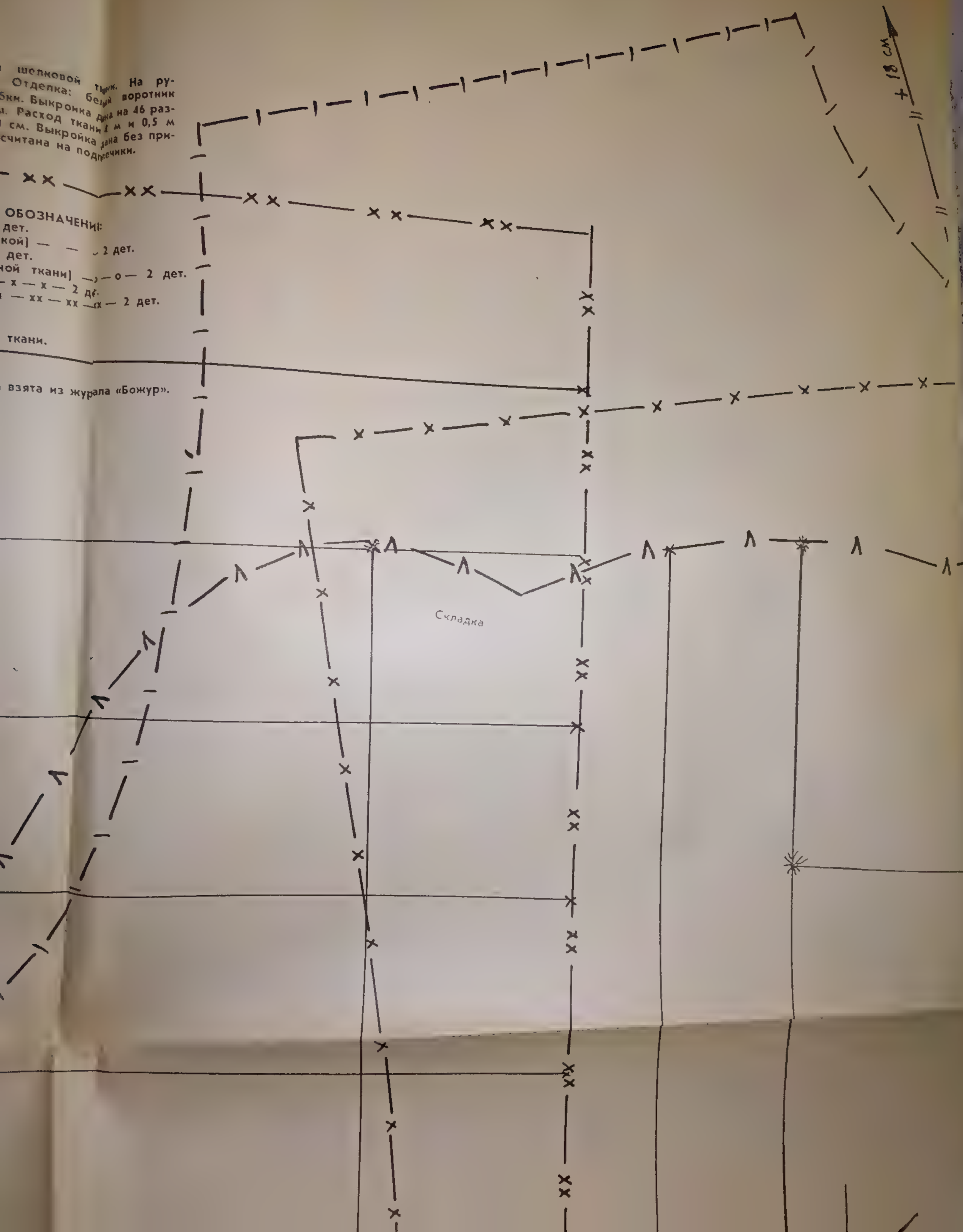


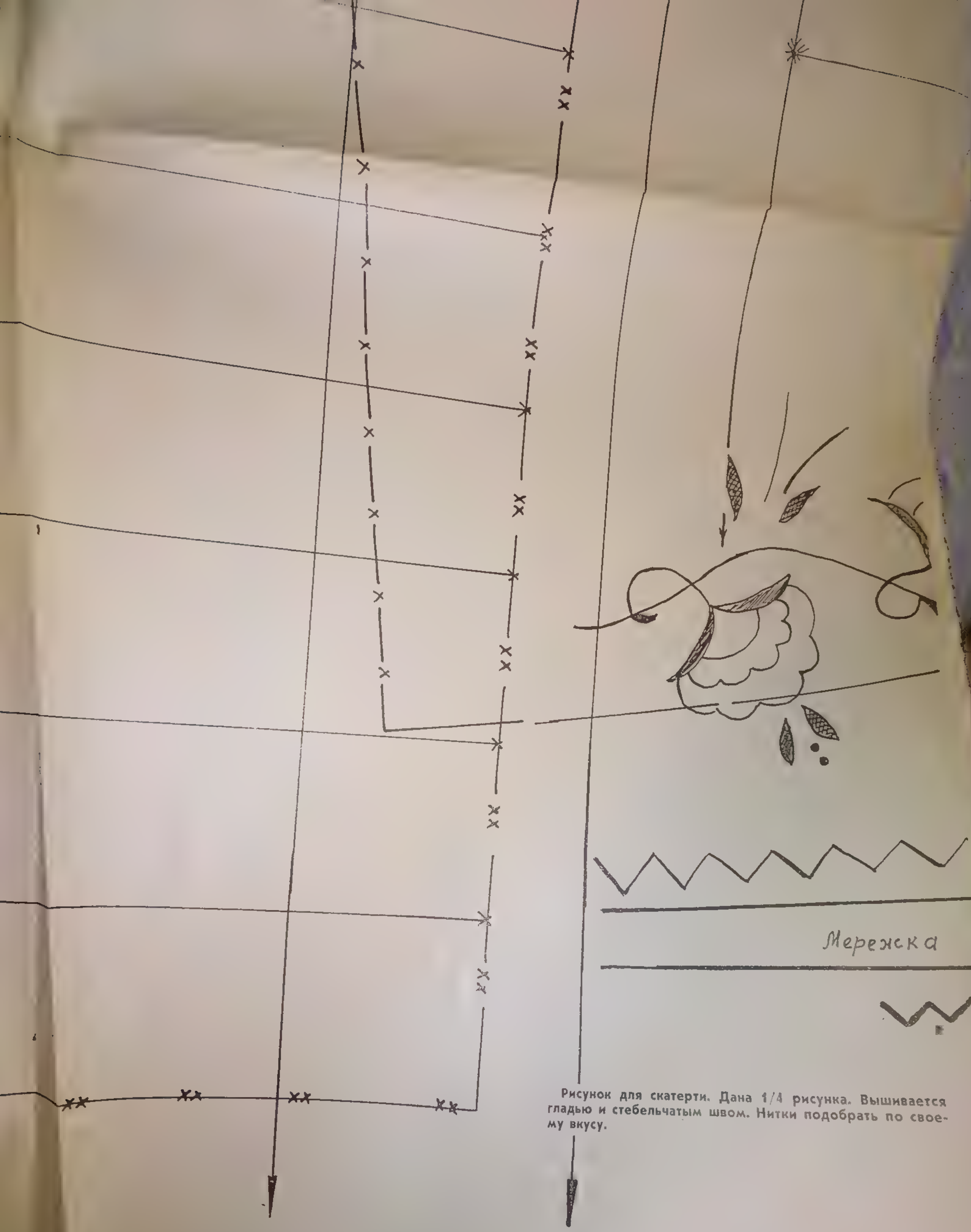
шелковой тыик. На ру-
Отделка: белый воротник
5км. Выкроика дана на 46 раз-
ы. Расход ткани 1 м и 0,5 м
см. Выкройка дана без при-
считана на подпечики.

ОБОЗНАЧЕНИЯ:
дет.
кой] — — 2 дет.
дет.
ной ткани] — o — 2 дет.
— x — x — 2 дет.
— xx — xx — x — 2 дет.

ткани.

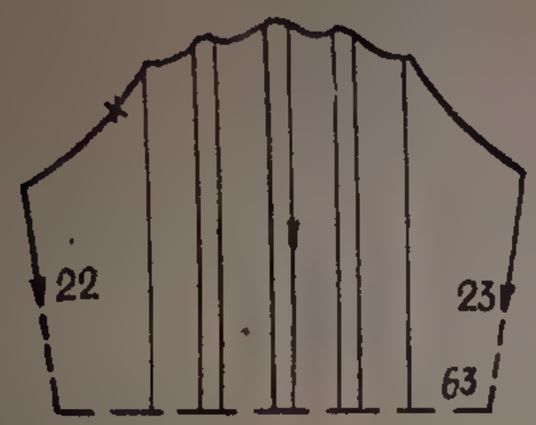
взята из журала «Божур».

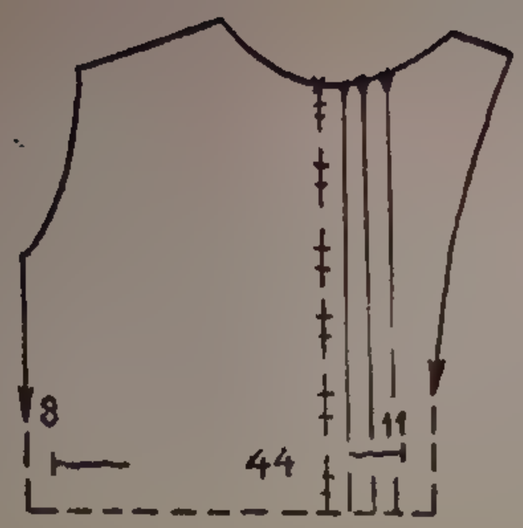


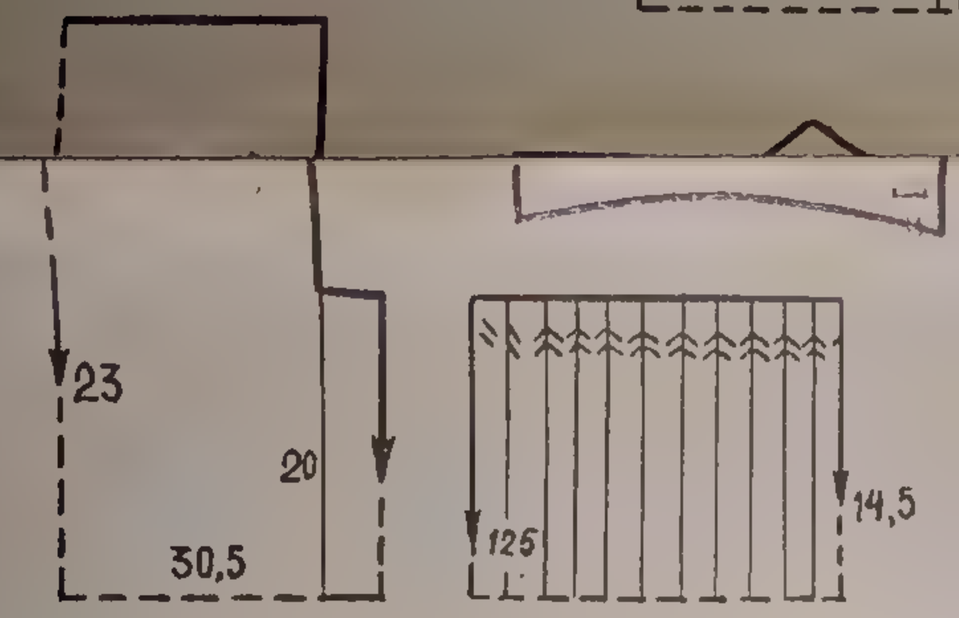


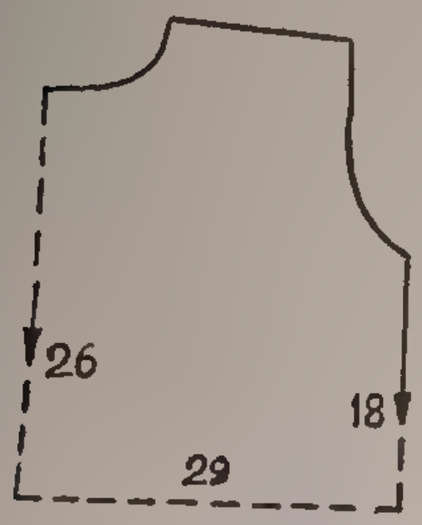
Мережка

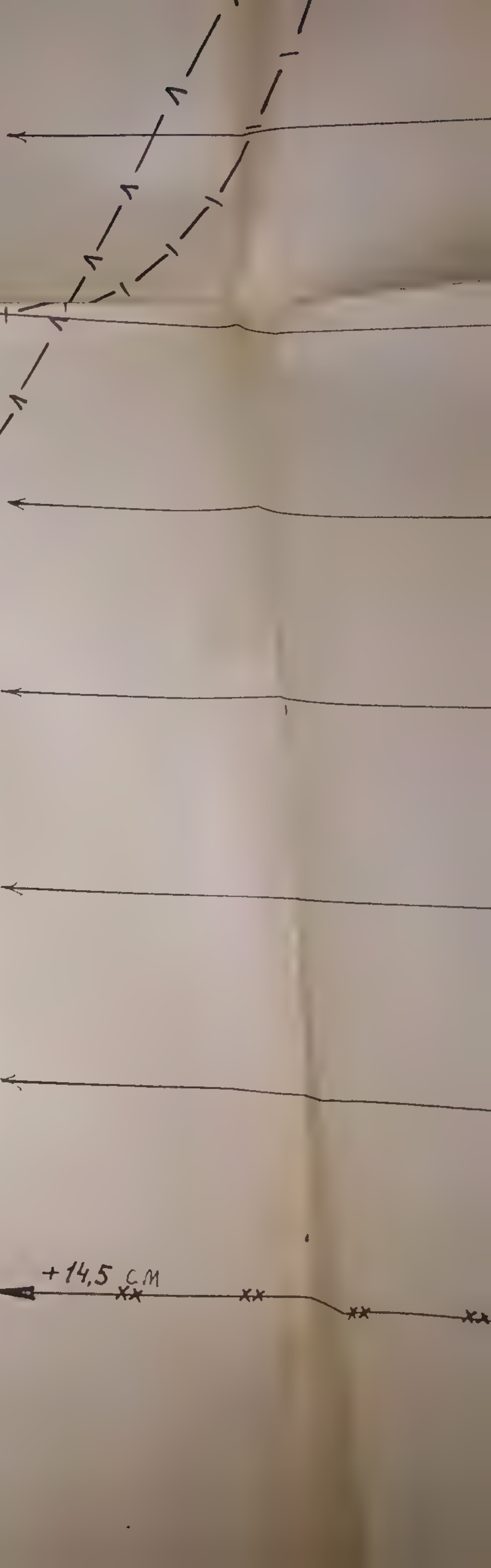
Рисунок для скатерти. Дана 1/4 рисунка. Вышивается гладью и стебельчатым швом. Нитки подобрать по своему вкусу.











ВЫКРОЙКА I

Молодежное платье из жаккарда имеет заложены складки. Отделка и плисе в боковых швах юбки. Выкр... мер без припусков на швы. Ростов... на отделку при ширине 1,80 см. Выкр... пусков на швы; модель рассчитана на ...

+ 12,5 см

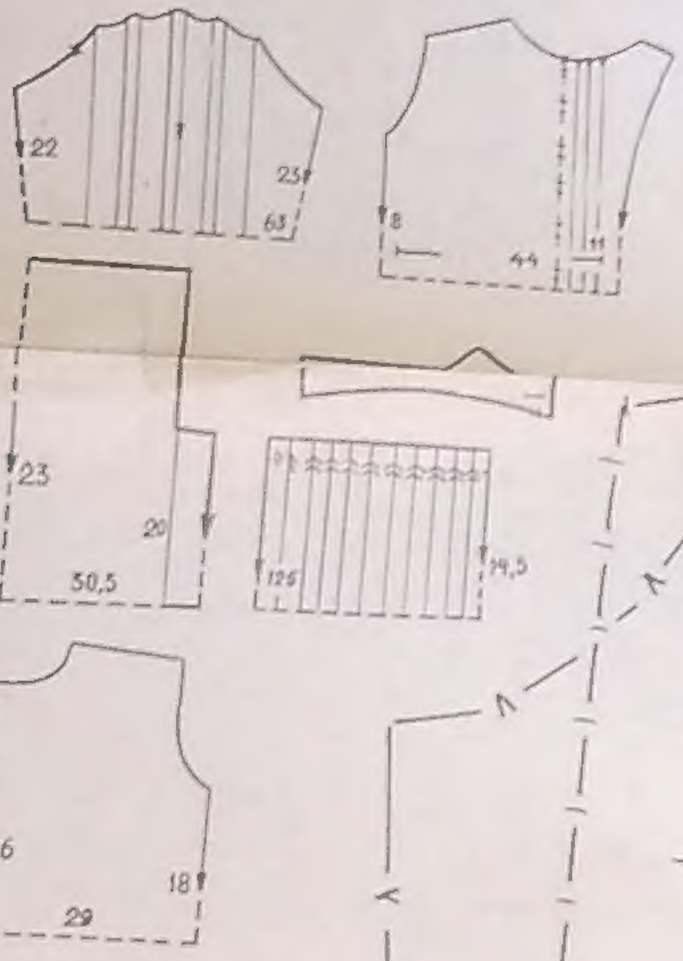
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

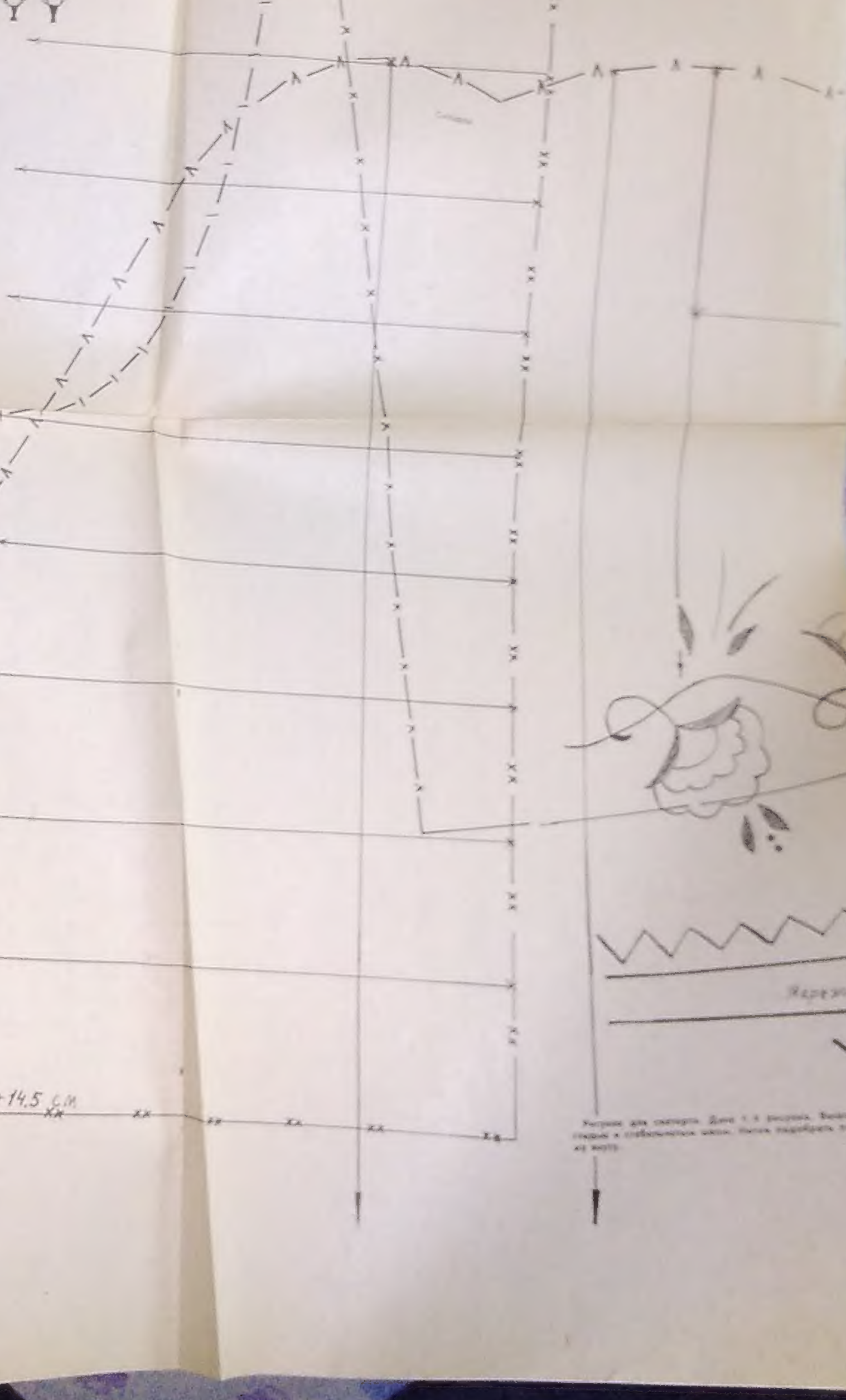
1. Спинка — — — — 1 дет.
2. Полочка (правая с планкой) — — — 1 дет.
3. Рукав — — — — — 2 дет.
4. Воротник (из отделочной ткани) — — — 2 дет.
5. Пояснительная юбки — — — — — 2 дет.
6. Вставные складки юбки — — — — — 2 дет.

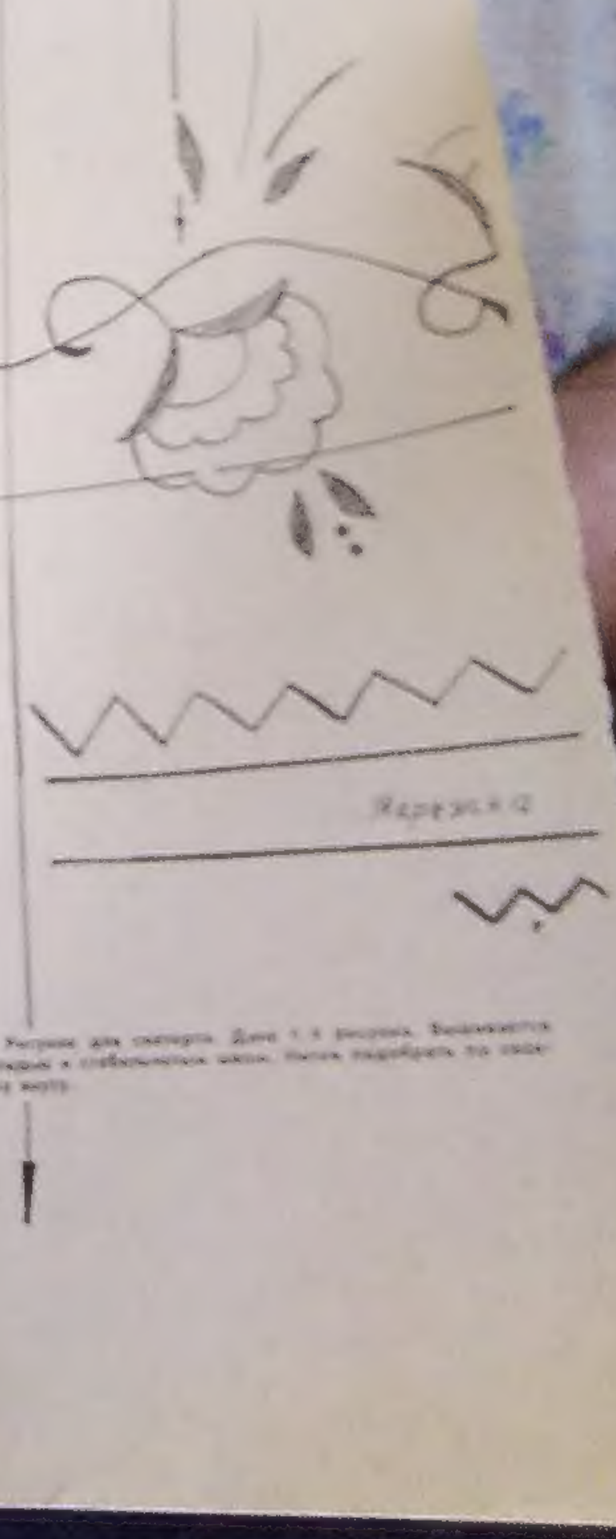
Манжета — 22 × 11 см.
Пояс — 122 × 16 см.

— — — — — — ной ткани

Выкройка взята из модели (Болгария)







Выкройка для сметки. Дана с 4 вытачками. Выкраивается спереди и отбельчатого низа. Низ подобрать по своему вкусу.

ВЫКРОЙКА 1

иллюстрированный
литературно-библиографический
журнал для всей семьи

КЕРРА

КНИЖНЫЙ КЛУБ

№6
2004

Разгадки поверий, обрядов, предрассудков и обычаев русского народа кроются в книге «Русский народ. Праздники, обряды и обычаи на Руси»

Революция в астрономии свершилась! Вселенная не имеет границ, а ее познанию нет предела! В свет вышли первые книги серии «Энциклопедия тайн и загадок Вселенной»

Труды, ставшие дел... всей жизни

Д. Мансурова

ЗАПЕЧЕННОЕ
И ФАСОЛЬЮ 157

РАКИ В СМЕТАНЕ

(на 4 порции)

Раки 12 шт., зелень укропа и петрушки, морковь 2 шт., лук репчатый 2 шт., сметана 300-400 г, соль, перец по вкусу.

Раков тщательно вымыть в проточной воде и переложить в кипящую подсоленную воду с луком, морковью, укропом. Варить 10-15 мин, после добавить сметану и варить еще 10 мин.

К столу подать горячими.

КОТЛЕТЫ ПО-ХАРЬКОВСКИ

(на 4 порции)

Рыбное филе 600 г, яйца 3 шт., лук репчатый 3-4 шт., масло сливочное 100 г, мука 2 ст. ложки, хлеб пшеничный 100 г, масло растительное 150 г, перец, соль по вкусу.

Подготовленное рыбное филе пропустить через мясорубку с обжаренным до золотистого цвета луком и двумя сваренными вкрутую яйцами. Все повторить, посолить и сформовать из фарша небольшие лепешки. В центр каждой лепешки положить по кусочку масла сливочного, края защипнуть, котлетам придать овальную форму, обвалять в муке и поставить на 15-20 мин. в холодильник. Затем, смочив их в яйце, запанировать в крупных крошках, приготовленных из белой черствой булки, и обжарить в кипящем масле.

Подать к столу с зеленым горошком, свежими помидорами.

частью нац
В этой статье мы
ской кулинарии,
ят вглубь веков.
о она сложилась
кая кулинария
инарии других
я кухня в том
азовалась на
СР, являлась
радиционной
нтами поль-
кулинарии.
ов, татов,
ев (джугу-
турецкой
особенно
учных и

строта
гото-

В еврейской кулинарии
чено применение пряностей, по-

Д. Мансурова

250 г говядины (лучше грудинки), 2 ст. ложки жира, 4 стакана кипятка, 4 моркови, 4 картофелины, 1/3 стакана жженого сахара, 1/4 ч. ложки мускатного ореха, соль, перец по вкусу.

Растопить жир в кастрюле и обжарить в нем мясо, добавить воду, соль, перец и мускатный орех, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 1,5 часа, после чего добавить нарезанную тонкими кружочками морковь, картофель, жженый сахар, опять закрыть крышкой и тушить еще 2 часа до готовности.

При подаче к столу украсить рубленой зеленью.

600 г говядины, 1 стакан фасоли, 8-6 картофелин, 100 г гусиного жира, 2-3 луковицы, соль, перец по вкусу.

Фасоль залить водой и оставить на сутки. Мясо посолить, оставить на 30 минут, затем соль смыть, а мясо нарезать на кусочки и обжарить в казане в гусином жире. Затем добавить в казан предварительно обжаренный лук, размоченную фасоль, картофель, залить все водой, посолить, поперчить, накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и довести до готовности.